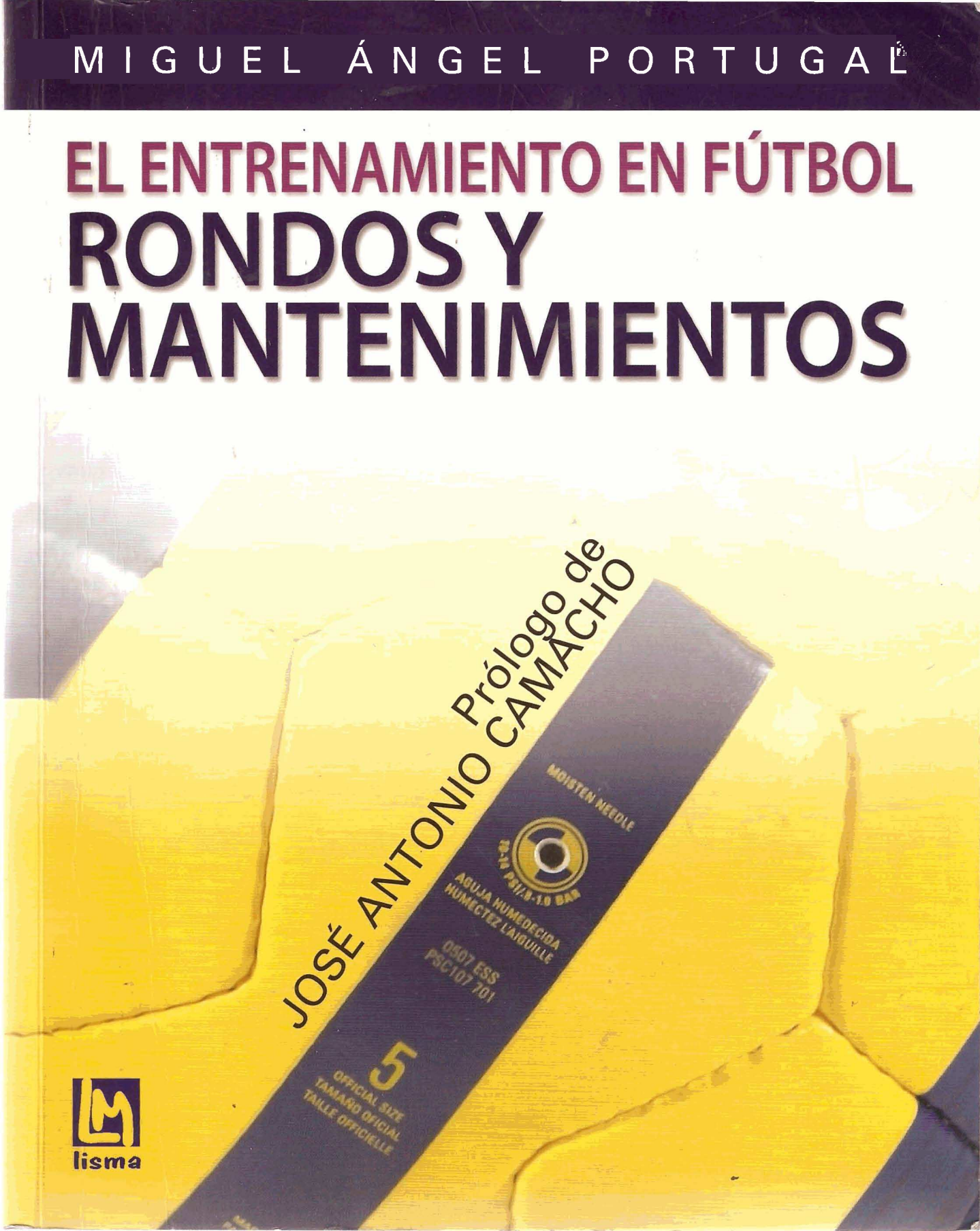
MIGUEL ÁNGEL PORTUGAL

EL ENTRENAMIENTO EN FÚTBOL

RONDOS Y MANTENIMIENTOS

Prólogo de JOSÉ ANTONIO CAMACHO



lisma

SUMARIO

pág.

Prólogo 11
Introducción 13
Los esfuerzos en el fútbol 15
El espacio y el tiempo 17
La recuperación y pérdida de balón 19
Las percepciones del juego 21
El entrenamiento con balón 23
Los rondos y los mantenimientos como medios de entrenamiento con balón 25
Las sesiones de entrenamiento 31
Diagramas de intensidad 35
La utilización del terreno de juego 37
Sesiones Acumulativas 39
Sesiones Pre-partido 67
Sesiones Post-partido 99
Sesiones de Recuperadas 125
Mis rondos más utilizados 151
Mis mantenimientos más utilizados 171

PRÓLOGO

Cuando Miguel Ángel me llamó y me dijo para qué era, al cabo de un rato me puse a pensar tranquilamente. Empecé a recordar lo mucho que ha cambiado el fútbol y que afortunadamente seguirá cambiando.

Recuerdo en mi época de jugador, cuando nos permitían jugar un rondo o hacer un mantenimiento de balón, que lo asumíamos como un premio. Normalmente siempre después de haber ganado un partido.

Me gusta ver como el entrenador español está a la vanguardia del fútbol moderno transformando un rondo o un mantenimiento en un trabajo de recuperación o en un trabajo de exigencia técnica de velocidad, de juego individual, de juego colectivo etc.

Miguel Ángel nos ha venido a decir en este libro los muchos usos que se le puede dar a un ejercicio que antes estaba mal visto; a un ejercicio con unas grandes exigencias y de un alto nivel. Me gustan en concreto estos ejercicios y los suelo acoplar a mis entrenamientos muchos días de la semana y mucho más que los usaré después de leer el libro.

Os aconsejo a todos los lectores que lo leáis y lo pongáis en práctica.

Enhorabuena Miguel Ángel por este magnífico libro.

Jose Antonio Camacho.

INTRODUCCIÓN

Recuerdo que en mis años de jugador profesional ,"LOS RONDOS", salvo raras excepciones, estaban considerados como juegos de diversión que generalmente se "montaban" antes del entrenamiento entre los primeros que llegaban al vestuario y que poco a poco iba absorbiendo a todos los demás jugadores hasta que el entrenador hacia las señales oportunas para iniciar el entrenamiento.

El máximo objetivo era poder hacer algún "caño" (pasar entre las piernas del jugador el balón) o alguna habilidad que por lo general acababa con algún pique entre compañeros y como resultado no era raro ver como a alguien se le escapaba una patada de más.

A los entrenadores que querían evitar este tipo de conflictos no les gustaba para nada este juego e incluso algunos no permitían que nadie saliera antes de tiempo al terreno de entrenamiento.

Eran los tiempos en que la preparación física de manera analítica tenía un papel fundamental en la preparación del futbolista.

Eran los tiempos en que al futbolista se le quería ver mas como un atleta que como un jugador de fútbol donde a los valores intrínsecos que conlleva su condición como son la técnica para el dominio del balón o la técnica para el dominio de la jugada, táctica, quedaba relegadas en un plano menos importante del que realmente tenían.

Poco a poco y con el paso del tiempo el entrenamiento fue variando sus directrices y adaptándolas con sentido común dentro de los criterios que el juego demanda. Actualmente todos estos componentes del juego se preparan de manera integral o integrada donde la importancia del balón no deriva del capricho ni del pensamiento equivocado de divertir al jugador en las sesiones, sino de la relevancia que el mismo adquiere en los fundamentos básicos para el dominio de este juego llamado fútbol.

Dentro de este criterio aquellos RONDOS que no eran mas que un juego para una "risas" han ido convirtiéndose en medios básicos dentro del escenario del entrenamiento, dándoles el sitio que merecen en esa valoración del juego y del jugador sobre los principios de la técnica y de la táctica. Igualmente "LOS MANTENIMIENTOS" como otro medio de entrenamiento con balón,

adquieren también una notoriedad no solo dentro del contenido de las sesiones sino que también los podemos ver muchas veces en los calentamientos de los equipos previos a los partidos.

Los Esfuerzos en el Fútbol

No todos los jugadores realizan los mismos esfuerzos ni la secuencia con que se producen los mismos es igual. No son iguales los esfuerzos de los defensas que los de los medios que los de los delanteros.

Generalmente los delanteros se distinguen por su velocidad mientras los centrocampistas se apoyan mas en la resistencia y los defensas pueden destacar mas por su fuerza.

Todo esto plantea como homogeneizar el entrenamiento para que todos los jugadores, que no realizan los mismos esfuerzos, ni tienen las mismas características físicas ni incluso mentales puedan entrenar de tal manera que cada cual dentro del conjunto pueda preparar sus condiciones más singulares.

Podríamos planificar sesiones por grupos homogéneos como pudiera ser defensas con defensas, delanteros con delanteros... pero incluso tampoco podríamos homogeneizar ya que seguirían existiendo diferencias aunque evidentemente tendrían algo mas en común. Si nos plantemos como solución el entrenamiento individualizado este requeriría de un entrenador para cada jugador lo cual resulta inimaginable. Hay que buscar la manera de entrenar de tal modo que los objetivos más genéricos e importantes de las sesiones redundan en todos positivamente y que no incidan a su vez negativamente en la singularidad de cada uno.

Los esfuerzos en el fútbol, saltos, carreras, giros... aparecen con una discontinuidad no siempre previsible pero sí en secuencias que se repiten y a su vez cada cual los absorbe y recupera de forma distinta.

De todos estos esfuerzos podríamos decir que hay algunos que no son especialmente determinantes pero están aquellos que sí que lo son. Generalmente estos esfuerzos van en relación directa con la velocidad , la explosividad , la potencia . Son esfuerzos cortos e intensos pero son los que van a marcar la diferencia.

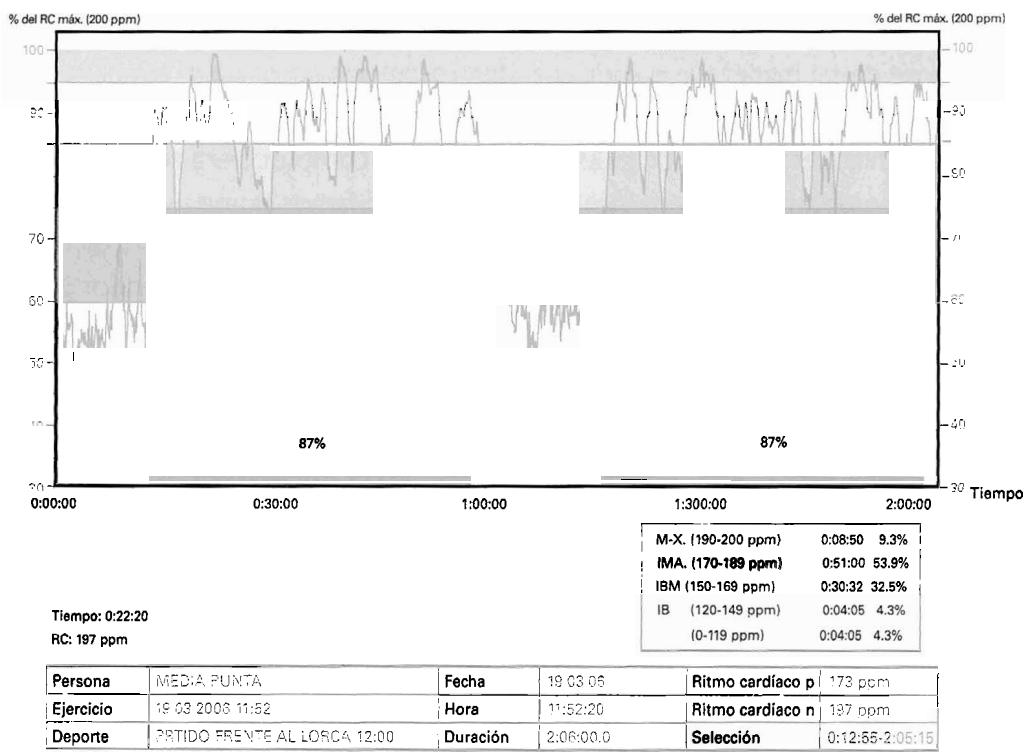
Esfuerzos que se repiten y que hay que mantener en el mismo nivel de intensidad durante todo el partido.

¿ Como entrenarlos ?

Desde mi punto de vista el entrenamiento con balón o mejor dicho, con los medios de entrenamiento con balón, aporta al jugador individualmente y al equipo colectivamente los requerimientos necesarios en un partido de competición pero también es verdad que no debemos desdeñar el trabajo físico, bien desde una óptica general bien de una forma más específica.

Dice Cometti que el objetivo del trabajo físico es mejorar la eficacia del entrenamiento, y estando claro que, esencialmente, las cualidades principales del jugador son ante todo técnica y táctica también podemos decir que con la repetición de los gestos y esfuerzos técnicos tanto con el balón como en la jugada (táctica) ,mejoramos el trabajo físico y la eficacia desde la perspectiva de los esfuerzos reales

En el gráfico de abajo podemos ver el diagrama de intensidades correspondiente a los esfuerzos de un jugador del equipo R.M. Castilla en un partido oficial de 2ª División de la liga española.



Persona	MEDIA PUNTA	Fecha	19 03 06	Ritmo cardíaco p	173 ppm
Ejercicio	19 03 2006 11:52	Hora	11:52:20	Ritmo cardíaco n	197 ppm
Deporte	PRTIDO FRENTE AL LORCA 12:00	Duración	2:06:00.0	Selección	0:12:55-2:05:15

El espacio y el tiempo

Si hay dos parámetros fundamentales que marcan las pautas de un partido de fútbol estos son el espacio y el tiempo. El espacio que nos dan o damos en cada situación del juego y el tiempo que tenemos o que nos conceden para la resolución de la misma tanto individual como colectivamente.

Espacio y tiempo unidos para provocar la inteligencia del jugador y del equipo.

El futbolista no será grande solo por su calidad individual, será grande por su interpretación de las acciones de la manera mas eficaz ante cualquier situación de juego que se le plantee dentro de esos espacios y ese tiempo que le condicionan para conservar el balón y conseguir el gol para recuperarlo.

Cerrar espacios o abrirlos. Replegarse o desplegarse. Espacio y tiempo para las acciones colectivas.

Controlar, conducir, pasar, regatear, tirar , entrar... espacio y tiempo para las acciones individuales.

Las medidas del terreno de juego nos van a condicionar siempre el espacio relativo para cada situación de juego generada por el balón, compañeros y contrarios.

Esta relatividad del espacio lleva implícita la relatividad del tiempo, dentro de estos mismos parámetros, para la resolución eficaz.

Es evidente que a más espacio más tiempo para pensar/ver y resolver.

Así, si desde esta perspectiva condicionamos el juego a unos espacios/superficies más reducidas estaremos, consecuentemente, provocando que pensar/ver y resolver deban acelerarse de tal manera que el futbolista active sus neuronas más rápidamente ante la dificultad que se le va a presentar.

Es evidente que si en estas superficies las acciones /reacciones se resuelven con soltura en espacios más amplios, como los que se dan en un campo de fútbol, la posibilidad de resolverlos favorablemente es mas elevada.

Espacio y tiempo que van a transformar la técnica en técnica rápida , posiblemente el camino hacia el fútbol del futuro donde la velocidad física y la velocidad de las acciones se impondrá.

La Recuperación y Pérdida de Balón

La recuperación y perdida de balón son acciones que están sumamente contrapuestas entre sí y que constituyen el principio y el fin de los procesos ofensivos y defensivos donde cada jugador corresponde con su trabajo individual al trabajo colectivo. Supone a su vez la lucha del espíritu ofensivo y defensivo como identificación propia del carácter de un equipo.

Un porcentaje elevadísimo de las jugadas quedan abortadas por fallos o imprecisiones. Tan solo un mínimo de estas jugadas terminan en gol por la precisión técnica del jugador.

Dentro de los errores podríamos diferenciar entre los que son como consecuencia de la aplicación de la calidad individual del jugador y los que son forzados por el adversario. En ambos casos la resolución de la jugada requerirá la máxima eficacia. Asegurar la posesión del balón pasa evidentemente por una maestría técnica del jugador que deberá ser mejorada o en todo caso estabilizada en los niveles mas próximos a la capacidad de cada uno.

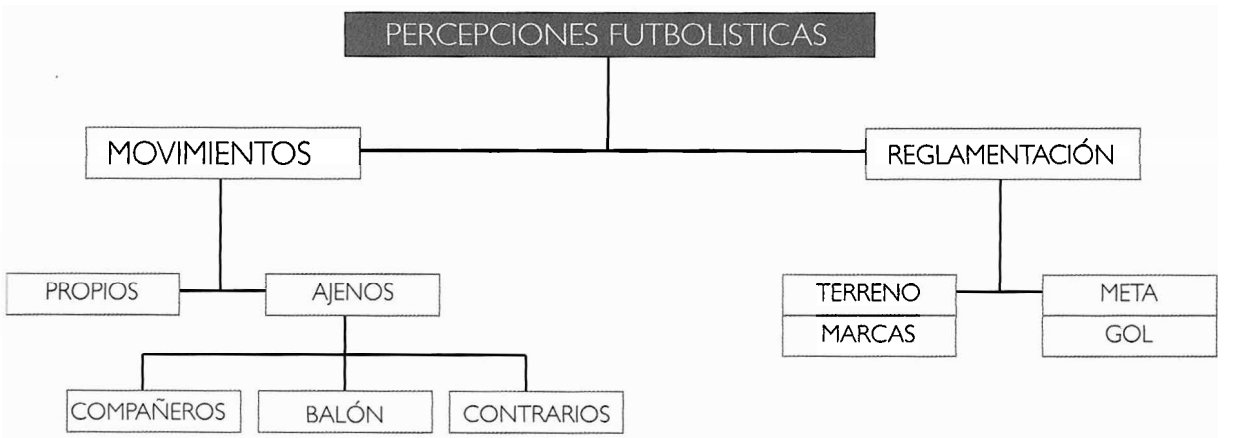
Teniendo en cuenta que se está cada vez más incrementando el espíritu defensivo de los equipos con similares prerrogativas de presión y reducción de espacios para dificultar las acciones ofensivas del contrario debemos buscar soluciones para combatir esta agresividad defensiva. Debemos buscar entrenamientos donde se mejore la maestría técnica del jugador para resolver con éxito este tipo de situaciones donde es importantísimo la velocidad gestual y la agilidad mental para la toma de decisiones rápidas.

En los RONDOS y MANTENIMIENTOS que mi buen amigo y excompañero en el Real Madrid, M.A. PORTUGAL propone y diseña en este libro para las diferentes sesiones de preparación del futbolista, puedes encontrar una vía importante de aplicación para esa faceta del juego que es la conservación del balón entendida como posesión del mismo ante el acoso del rival que intenta recuperarlo y entendida como proceso previo a una buena preparación de la jugada final que tiene como objetivo conseguir el gol.

Las Percepciones del Juego

Son numerosos los factores producidos por los contrarios, cuyas acciones se desarrollan al mismo tiempo, y que son difíciles de predecir. Son, así mismo, bastantes los factores producidos por los compañeros de un equipo difíciles de prever, con el balcón en movimiento constante, difícil de controlar y seguir. Si a ello unimos las reglas que siguen de marco y la limitación del tiempo se configura un espacio de actuación relativo y bastante variable, por lo que ser futbolista implica unas exigencias que van a ir desde la propia condición física inherente a la práctica deportiva hasta la aplicación de la maestría técnico/táctico necesaria en cada momento y pasando por el dominio psicológico que la competición requiere.

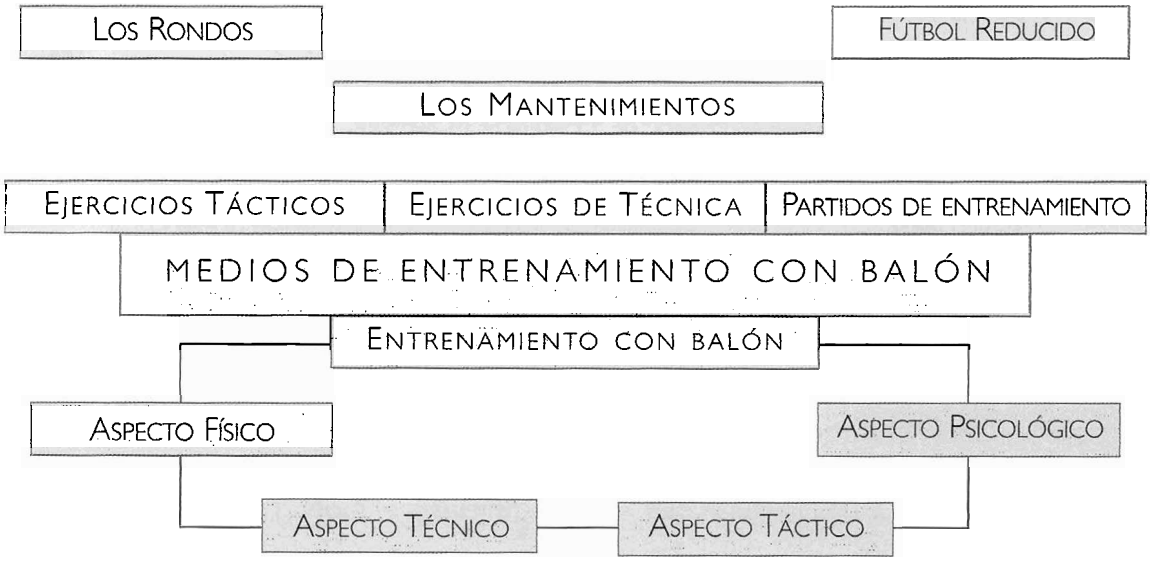
Espacio, tiempo, contrarios, compañeros y balón van a ser los protagonistas del partido y cómo no, también del entrenamiento.



Las manifestaciones competitivas de los componentes del rendimiento en el transcurso de los encuentros de fútbol nos deben marcar las directrices de los entrenamientos. En este sentido la finalidad de la preparación va a consistir en el desarrollo de las aptitudes para la competición integrando todas las exigencias físico / técnico / táctico / psicológicas de la misma. Si solo entrenáramos sin balón estaríamos dejando de lado la mayoría por no decir las fundamentales exigencias de la misma. Esto no quiere decir que debamos abstraernos de su necesidad.

El Entrenamiento con Balón

El ENTRENAMIENTO CON BALÓN no es dar un balón a los jugadores y que realicen los ejercicios a su libre albedrío, El ENTRENAMIENTO CON BALÓN se lleva a cabo con unos ejercicios o juegos bien estructurados cuyos parámetros de realización como son el espacio de juego, las reglas, el número de jugadores o su desarrollo nos darán la cuantificación del esfuerzo que pretendamos como objetivo. De ahí que les podamos denominar MEDIOS DE ENTRENAMIENTO.



Todos estos MEDIOS tienen unas características comunes que les definen. Aplicándoles unas variables que denominamos GRADOS DE DIFICULTAD podemos manejar la dirección de los esfuerzos en más o menos intensidad según el objetivo marcado.

CARACTERÍSTICAS	GRADOS DE DIFICULTAD
LA ORGANIZACIÓN: SUPERFICIE N° DE JUGADORES	INCREMENTAR O DISMINUIR: LA SUPERFICIES O N° DE JUGADORES
LAS REGLAS: DE INICIACIÓN DE CONTINUIDAD DE VALORACIÓN	NO EXISTE FUERA DE JUEGO INICIAN SIEMPRE LOS PORTEROS GOL DE CABEZA VALOR DOBLE
DESARROLLO: N° DE TOQUES AL BALÓN	INCREMENTAR O DISMINUIR
LA DURACIÓN: POR TIEMPO POR OBJETIVO	TIEMPO DE ESFUERZO TIEMPO DE PAUSAS

LOS RONDOS Y LOS MANTENIMIENTOS COMO MEDIOS DE ENTRENAMIENTO CON BALON

Los objetivos que se cumplen con esta clase de ejercicio de juego se pueden aplicar perfectamente a la estructura del entrenamiento en sus diferentes grados de intensidad. Podemos incluir RONDOS Y MANTENIMIENTOS de intensidad baja, otros de intensidad media y otros de intensidad elevada , según el grado de dificultad aplicado, en la programación de las distintas sesiones de entrenamiento .

A ESTRUCTURA DE LOS RONDOS

DEFINICIÓN

Son ejercicios de juego desarrollados sobre una superficie reducida de campo donde unos futbolistas distribuidos regularmente por la zona periférica del área acotada tratan de conservar el balón contra otros jugadores que en inferioridad tratan de interceptarlo o recuperarlo (tocarlo).

SUPERFICIE DE JUEGO:

Se denomina así al área donde se realizará el juego que generalmente delimitaremos con señales visuales tales como conos, "chinos"... 10 x 10 m. , 12 x 8 m...

Nº DE JUGADORES:

Total de participantes en el ejercicio determinando el número de jugadores que tendrán que "recuperar" el balón y quienes deberán jugar para "conservar" el mismo. También les ordenamos de antemano si van a desarrollar el ejercicio individualmente , por parejas , tríos...

Así si decimos un " rondo 4 x 2 queremos decir que 4 jugaran para conservar el balón y 2 para recuperarlo.

Llamaremos "poseedores" a los jugadores que juegan a conservar el balón y que se distribuyen en zonas fijas, por la periferia del área de juego con el objetivo de mantener la posesión del mismo sin que sea interceptado/tocado por el rival.

Llamaremos "Recuperadores" a los futbolistas que juegan a interceptar/tocar el balón que los poseedores intentan mantener.

También podemos incluir a otro u otros jugadores con la tarea de apoyar por dentro a los jugadores que están jugando para conservar el balón y que llamaremos " pivotes".

De esta manera, si nos expresamos diciendo que vamos a jugar un rondo 4 x 2 + 1, queremos decir que habrá cuatro jugadores que juegan para conservar el balón y que juegan por la zona periférica del área determinada, que habrá dos recuperadores y que habrá un jugador "pivote " que apoyará a los 4 de fuera jugando por dentro de la superficie de juego.

LA ORGANIZACIÓN:

Nos va a dar la distribución de los jugadores que se situarán en cada zona de la superficie de juego acotada. Los que van "por fuera" (poseedores) y los que van "por dentro" (recuperadores) así como el número de "pivotes " si se incluyen en el ejercicio.

Es conveniente que en cada rondo haya un ayudante técnico y con varios balones a su alcance para que cuando este salga fuera enseguida pueda introducir otro dentro sin perdida excesiva de tiempo que pueda variar la intensidad de la carga que deseamos y así dar continuidad al ejercicio.

LA TAREA:

Es decir, lo que cada jugador individualmente o en grupo debe realizar.

Unos , por ejemplo, jugar para conservar el balón. Otros jugar para interceptarlo/tocarlo.

Se pueden asignar tareas mas complejas dentro del objetivo principal .

LAS REGLAS:

Son las normas especiales para la realización del ejercicio y que todos los participantes deben conocer de antemano. Estas las podemos dividir en tres apartados:

- **A.-Reglas de iniciación**:

Son aquellas que nos dicen la manera de comenzar el ejercicio y quienes harán de "poseedores" o de "recuperadores" o de "pivotes".

- **B.-Reglas de desarrollo**:

Son aquellas normas para regular el desarrollo del ejercicio .

1.- Como pasar el balón: Por ejemplo: Pasar el balón solo con el interior del pie, con la izquierda...

2.- Con cuantos "toques" pasamos el balón: - Con uno, con dos... como máximo, libre.

3.- Determinar cuando intercambian tareas los participantes.
Cuando el "recuperador" ó "recuperadores" interceptan/tocan el balón
Cuando los "poseedores" echan fuera del área acotada el balón.
Cuando un jugador da mas toques de los permitidos.

4.- Determinar cuantos jugadores intercambian las tareas.
Si lo hacen individualmente

Si lo hacen por parejas, tríos...Desde el punto de vista de equipo es mucho mejor com partir responsabilidades y determinar que todos estos juegos se realicen por lo menos por parejas, sobre todo en los ejercicios de Rondo.

5.- Determinar el orden de entrada y salida del rondo.

- **C.- Reglas de Valoración**:

Son aquellas que se ponen para incentivar una o determinadas acciones técnico/tácticas y que son tareas añadidas a la tarea principal.

1.- Puntuar un cambio de orientación, una pared... como tanto conseguido.

2.- Puntuar la conservación del balón dando al menos 7,8,9... toques seguidos un equipo

- **D.-Reglas de finalización**:

Son aquellas que determinan cuando acaba el ejercicio.

1.- Por tiempo

2.- Por cumplimiento de un objetivo...

No todos los participantes del RONDO realizan las mismas tareas a la vez, como hemos visto unos se dedican a conservar el balón, manteniendo una zonas fijas, otros a intentar recuperarlo y a veces otros , los pivotes, juegan en apoyo de los poseedores del balón, para conservar el balón pero con posiciones libres por dentro del área de juego.

En gran medida se activa con este tipo de ejercicios la inteligencia futbolística para reconocer, orientarse y resolver situaciones con los parámetros espacio y tiempo reducidos y aminorados respectivamente en relación con el ámbito del juego normal en terreno reglamentario.

OBJETIVOS PARA LOS POSEEDORES

La intensidad de este tipo de ejercicio irá en consonancia con el grado de dificultad que diseñemos para los mismos pudiendo ser ejercicios meramente para la recuperación o ir dirigidos hacia un esfuerzo mas elevado como veremos mas adelante.

El objetivo mas importante que se trata de alcanzar a nivel técnico es la mejora de la técnica rápida , es decir el dominio del balón con todas las superficies de contacto a una velocidad de ejecución superior a la normal, a nivel técnico el principal objetivo es la conservación del balón.

A nivel Psicológico el jugador debe mantener un alto grado de concentración y atención ya que los espacios y el tiempo juegan en su contra. Igualmente cuando se comparten responsabilidades dentro del juego se incentiva el espíritu de colaboración

OBJETIVOS PARA LOS RECUPERADORES

El esfuerzo de los "recuperadores" será generalmente mayor que en los "poseedores"

En este sentido nos vamos a encontrar con acciones la mayoría de las veces explosivas tales como giros, sprint, entradas, saltos... para tratar de cortar o recuperar el balón.

En el aspecto técnico la dirección del ejercicio va encaminada a la mejora de la técnica defensiva como puede ser, la entrada, la anticipación ...

En el aspecto táctico se estimulan las acciones sincronizadas para la recuperación del balón como la presión, las coberturas...

En el aspecto psicológico : la colaboración, la decisión...

OBJETIVOS PARA LOS PIVOTES

Su esfuerzo para la conservación del balón tiene una continuidad mayor que en los "poseedores" y por tanto la intensidad será mas elevada.

En el aspecto técnico , la repetición de los gestos de golpeo con el pie y la reducción de los espacios y el tiempo para realizar las acciones redundará igualmente de manera positiva en la mejora de su maestría técnica y sobre todo de la "técnica rápida".

En el aspecto táctico sus movimientos mas habituales serán los de apoyos continuos y desmarques de apoyo.

En el aspecto Psicológico : Atención y concentración ya que va a tener contrarios por todos lados.

LA ESTRUCTURA DE LOS MANTENIMIENTOS

Definició

Son ejercicios de juego con balón desarrollados dentro de una superficie reducida de terreno donde unos futbolistas juegan para conservar / mantener el balón y que denominaremos "poseedores", contra otros que intentaran arrebatárselo (interceptar / tocarlo) y que denominaremos "recuperadores". Los "poseedores" pueden tener a su vez el apoyo para mantener el balón de uno o más jugadores que denominaremos "pivotes" y que juegan con el equipo que tenga el balón.

Superficie de juego:

Se denomina así al área acotada de terreno dentro de la cual se desarrollará el ejercicio de juego y que se delimita con señales visuales tales como cintas, "conos" ó "chinos". Por ejemplo 20x20 m, 30x 50 m...

Jugadores:

Determina el número total de participantes en el ejercicio de juego. Por un lado los "poseedores", por otro lado los "recuperadores" y también los "pivotes" si los hubiera.

Organización:

Nos dará la configuración del área acotada, si es una zona solamente, si son dos zonas... si hay objetos como porterías portátiles o fijas dentro de la misma para hacer más complejo el ejercicio...

Determinará la distribución de los jugadores dentro de la superficie.

Tarea:

Determina los objetivos que individual o colectivamente deba cumplimentar el ejercicio de juego que serán evidentemente distintos para "poseedores" y "pivotes" que para "recuperadores" como veremos mas adelante .

Reglas:

Determina la normas por las que se regirá el ejercicio de juego y que podemos clasificar en tres apartados:

A.- Reglas de iniciación: Dictan como comenzar el ejercicio, bien con un balón dividido, bien con el balón en poder del equipo que juega a conservar el balón ...

B.- Reglas de desarrollo: Regulan el desarrollo del juego y su continuidad.

1.- Técnicas: pasar solo con uno de los pies, jugar solo con el interior...
2.- Toques: número de toques que podemos dar al balón antes de pasarlo, uno, dos. libre.
3.- Intercambio de tarea:
   –Al interceptar/ tocar el balón.
   –Al salir el balón fuera del área acotada.
   – Al dar un jugador mas toques al balón de los permitidos...
4.- Si juegan mas de dos equipos determinar el orden de entrada y salida.

C.- Reglas de valoración: Se ponen para incentivar las acciones técnico/tácticas que más nos interesen.

1.- Puntuar una pared, un cambio de orientación, un desmarque de ruptura...
2.- Puntuar la conservación del balón por parte de un equipo al dar mas de 10,12 pases seguidos.

D.- Reglas de finalización: Determinan cuando acaba el ejercicio

1.- Por tiempo señalado de antemano.
2.- Por cumplimiento de un objetivo específico...

OBJETIVOS DE LOS MANTENIMIENTOS

Como ya hemos comentado no todos lo participantes de este tipo de ejercicio desarrollan la misma tarea . Unos se dedican a conservar el balón y otros a recuperarlo. Pero lo que esta claro que al desarrollarse en espacios reducidos lo que se incentiva es la inteligencia técnico/táctica para solventar favorablemente las situaciones del juego tanto para unos como para otros a una velocidad superior a la dada en un terreno de juego.

OBJETIVO PARA LOS POSEEDORES:

Fundamental la conservación del balón con seguridad con la aplicación de la técnica rápida mas adecuada a cada situación. Podemos especular también con objetivos mas definidos a niveles técnicos como la mejora del golpeo con un pie determinado, con la cabeza... o con objetivos más concretos a niveles tácticos como valoración de acciones como cambios de orientación, paredes...

En el aspecto físico los poseedores entran en una dinámica de esfuerzos continuos dentro de los parámetros de la resistencia específica de fútbol debido sobre todo a los movimientos de apoyo.

Psicológicamente la exigencia del ejercicio y sus condicionantes implica una atención y concentración superior ya que se debe vencer un espacio y un tiempo bastante inferior al dado en un partido de fútbol.

OBJETIVO PARA LOS RECUPERADORES:

Físicamente los recuperadores van a realizar sobre todo esfuerzos cortos y explosivos. Spring, giros, saltos... acciones más comunes enmarcadas dentro de los procesos defensivos. En el nivel técnico se mejorará la técnica de la entrada, de la anticipación... y a niveles tácticos los movimientos sincronizados para la presión, coberturas...

En el aspecto psicológico son importantes la mejora de la decisión, de la colaboración .

OBJETIVO PARA LOS PIVOTES:

Al igual que los poseedores, sus movimientos de apoyos constantes están en la línea de los esfuerzos propios de una resistencia específica de fútbol. A nivel técnico/táctico cumplen con los mismos objetivos que los poseedores y en el aspecto psicológico deben mantener unos grados de atención y concentración elevados ya que juegan con el equipo poseedor que puede ser uno u otro.

LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Con independencia del modelo de planificación seleccionado por el cuerpo técnico de un equipo de fútbol, existen una serie de elementos comunes en la estructura de todos los microciclos o semanas de competición (prácticamente de 38 a 42 semanas consecutivas).

La realidad del fútbol, ya sea en el ámbito profesional, amateur o de formación, nos obliga a adaptamos a las necesidades reales por lo que es imprescindible buscar óptimos criterios de eficacia a la hora de diseñar nuestro método de trabajo. De esta manera, en un microciclo normal con un solo partido de competición podemos definir las dos premisas que nos condicionan la planificación:

1.-La carga más alta de entrenamiento corresponde al propio partido por lo que resulta imprescindible tener en cuenta tanto las sesiones previas como las posteriores a la competición oficial.

2.-Existe, por naturaleza y por ley, un día de descanso a la semana. Si partimos de estos dos condicionantes podemos concluir que, en función del día de descanso y del partido contaremos con 1, 2 ó como máximo 3 días para llevar a cabo las sesiones de entrenamiento.

PARTIDO DOMINGO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SESIÓN POST-PARTIDO	DESCANSO	SESIÓN ACUMULATIVA	SESIÓN ACUMULATIVA	SESIÓN RECUPERACIÓN	SESIÓN PRE-PARTIDO	PARTIDO
		SESIÓN ACUMULATIVA				

DOMINGO: COMPETICIÓN
LUNES: POST-PARTIDO: RECUPERACION/EQUIPARACIÓN
MARTES: DESCANSO
MIERCOLES: DESARROLLO. ACUMULATIVAS
JUEVES: DESARROLLO. MANTENIMIENTO. ACUMULATIVAS
VIERNES: REGENERATIVO. COMPENSATORIO.
SABADO: PRE-P ARTIDO: REACTIVACIÓN
DOMINGO: COMPETICIÓN

Esta es la opción que más hemos utilizado, pensando en los beneficios que otorgan las sesiones de recuperación post-partido en los que han jugado así como las sesiones compensatorias de ese mismo día para los que no jugaron. Así buscamos el mayor equilibrio posible (aunque no lleguemos lógicamente al 100%) entre las cargas de todos los componentes de la plantilla.

CUANTIFICACIÓN DE LAS CARGAS

En un deporte colectivo como el fútbol resulta complicado cuantificar las cargas de entrenamiento con exactitud. Nosotros optamos por clasificar nuestras sesiones de la siguiente manera:

1.- CARGA 1; sesiones de recuperación post-partido (trabajos orgánicos y musculares de baja intensidad).

2.- CARGA 2; sesiones de intensidad moderada correspondientes a trabajos tecnico-tácticos y estratégicos en días previos al partido. También predominan en los microciclos que intencionadamente introducimos como "recuperación".

3.- CARGA 3; sesiones de mantenimiento de las capacidades orgánicas y cognitivas.

4.- CARGA 4; sesiones donde buscamos adaptaciones del organismo con exigencias más elevadas que las anteriores.

5.- CARGA 5; únicamente las correspondientes a los partidos de competición oficiales.

Este modelo es personal y cualquier otro similar puede ser válido siempre que se tengan en cuenta los principios básicos del entrenamiento; el reparto o ubicación de las sesiones debe ir buscando siempre la adaptación general y el alcance o mantenimiento del estado de forma ideal durante el mayor tiempo posible.

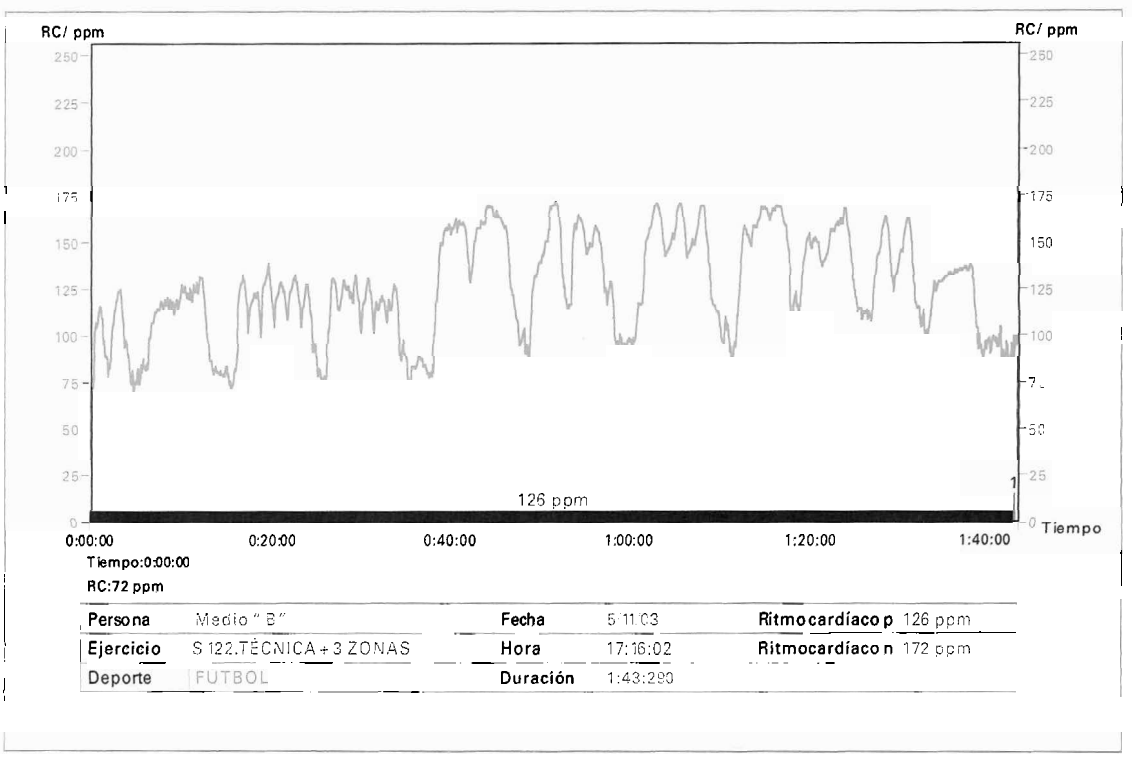
CONTENIDO DE LAS SESIONES

En función del ciclo en el que nos encontremos, los contenidos de las sesiones irán variando pero siempre respetando los criterios hasta ahora expuestos. Los medios a utilizar pueden ser GENERALES, DIRIGIDOS, ESPECÍFICOS o COMPETITIVOS.

Por ejemplo, si buscamos el desarrollo de la potencia aeróbica o de la capacidad láctica, un mismo ejercicio de "MANTENIMIENTO" o "RONDOS" descritos en el libro puede tener esos objetivos según el espacio, número de jugadores o reglas que apliquemos.

De la misma forma, si tenemos claro que los lunes hay sesión de recuperación para los que han jugado al día anterior, utilizaremos unos medios u otros en función del ciclo en el que estemos. Así, si estamos acumulando realizaremos, por ejemplo, series de carrera continua por debajo del umbral anaeróbico pero si estamos en un ciclo de competición utilizaremos partidos de fútbol "aeróbicos" o tareas técnico-tácticas donde el desarrollo cardiovascular se adapte a las necesidades que busquemos.

LOS DIAGRAMAS DE INTENSIDAD

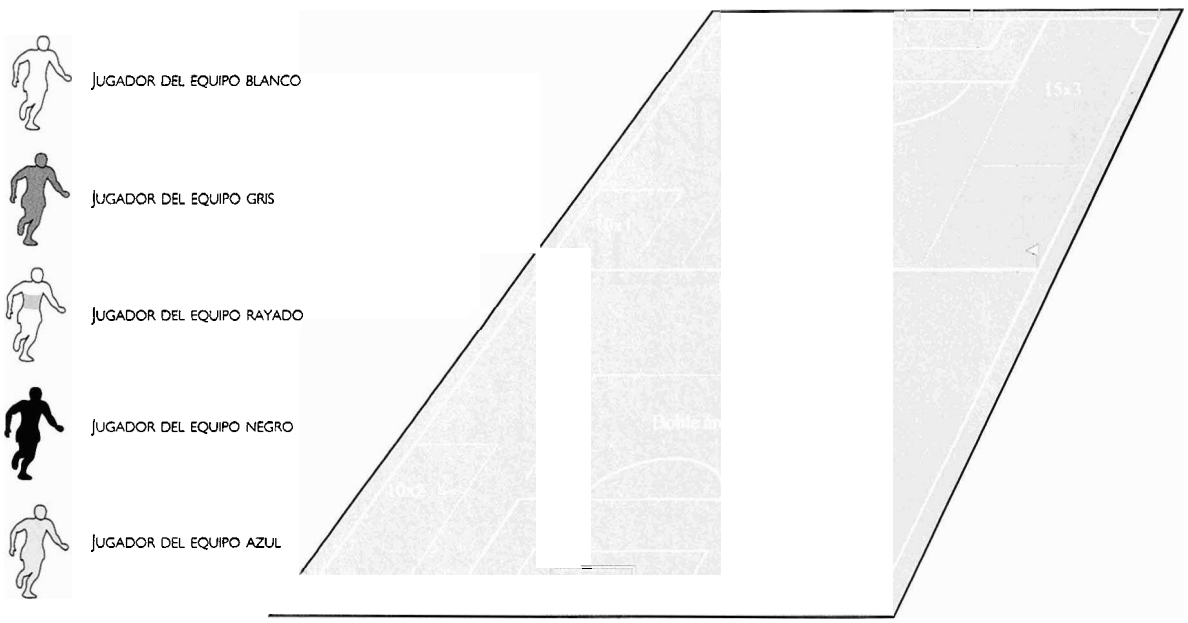


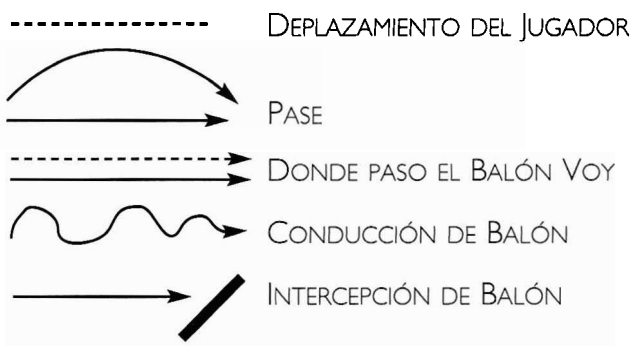
Detrás de cada sesión de entrenamiento van impresos dos cuadros de diagramas de intensidad pertenecientes a la sesión de dos jugadores diferentes pertenecientes a un club profesional de segunda división española. En estos cuadros se detalla la frecuencia cardiaca máxima (Fc. Max.) y el umbral anaeróbico (V. an).

Ello nos va a servir para poder evaluar si el desarrollo de la sesión ha ido en la dirección de los objetivos programados.

NOMBRE DEL JUGADOR		F.C.Max	U.An
Central	A	166	141
Central	B	187	159
Central	C	187	159
Central	D	190	161
Lateral	A	179	152
Lateral	B	196	167
Lateral	C	202	171
Medio	A	183	156
Medio	B	187	159
Medio	C	187	159
Medio	D	202	171
Medio exterior	A	186	158
Medio exterior	B	201	170
Media punta	A	165	140
Media punta	B	185	158
Media punta	C	187	159
Delantero	A	190	161
Delantero	B	197	167

LA UTILIZACIÓN DEL TERRENO DE JUEGO

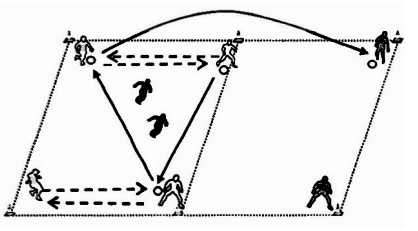

Jugador del equipo blanco
Jugador del equipo gris
Jugador del equipo rayado
Jugador del equipo negro
Jugador del equipo azul



Sesiones Acumulativas

5 Calentamiento
3 Ejercicio de técnica colectiva: Finalización con remate de cabeza o volea.
3 Pausa
Entrenamiento de la resistencia: Circuito en tres zonas de trabajo

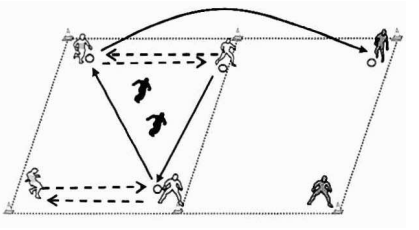
8 **ZONA "A": RONDO 6 x 2**



Superficie: 20x10 m. Dos cuadrados contiguos de 10x10 m.
Jugadores: 8 jugadores (4 parejas)
Organización: De las cuatro parejas, tres van por fuera y una por dentro. Las parejas de fuera se distrubuyen colocándose una pareja en cada fondo(Rayados y Grises) ocupando los vértices y la otra en el medio(Blancos) tal como muestra el gráfico. La pareja restante (Negros) se colocan por dentro de un cuadrado.
Tarea: Las parejas de fuera juegan a conservar el balón mientras la de dentro juega a interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega a dos toques como máximo. Cuando un jugador de cualquiera de las parejas de los fondos pasa el balón a la pareja del otro fondo, la pareja que pasó, intercambia su posición con la que esta en la zona intermedia.
Si el rival intercepta el balón, si un jugador echa fuera el balón o da mas toques de los permitidos, entonces, este y su compañero cambian tareas con los que estaban dentro. También si se olvida de cambiar la posición.

3 Pausa
8 Zona "B" Futbol reducido 30x32 m.
3 Pausa
8 Zona "C" Trabajo de Potencia aeróbica
3 Pausa

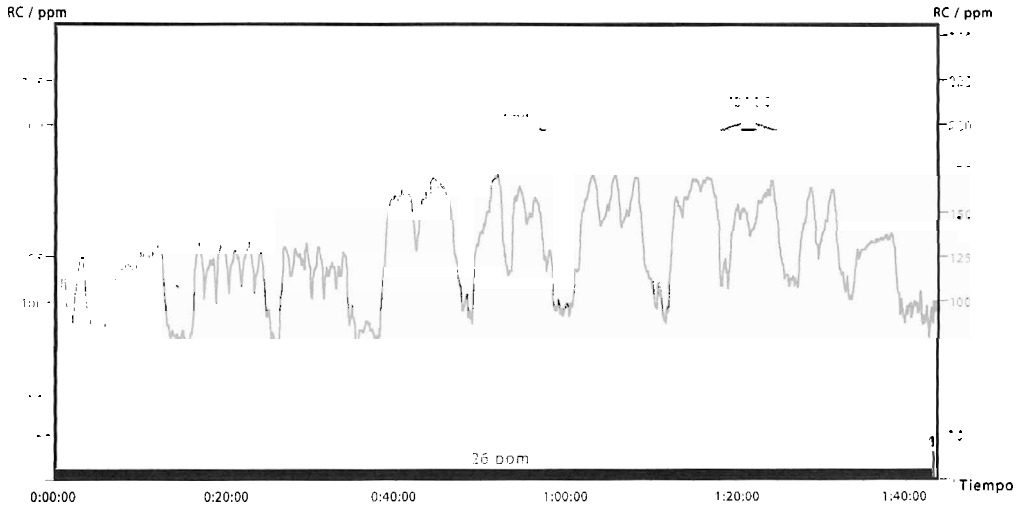
5 **ZONA "A" : RONDO 6 x 2**



Superficie: 20x10 m. Dos cuadrados contiguos de 10x10 m.
Jugadores: 8 jugadores (4 parejas)
Organización: De las cuatro parejas, tres van por fuera y una por dentro. Las parejas de fuera se distrubuyen colocándose una pareja en cada fondo(Rayados y Grises) ocupando los vértices y la otra en el medio(Blancos) tal como muestra el gráfico. La pareja restante (Negros) se colocan por dentro de un cuadrado.
Tarea: Las parejas de fuera juegan a conservar el balón mientras la de dentro juega a interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega a dos toques como máximo. Cuando un jugador de cualquiera de las parejas de los fondos pasa el balón a la pareja del otro fondo, la pareja que pasó, intercambia su posición con la que esta en la zona intermedia.
Si el rival intercepta el balón, si un jugador echa fuera el balón o da mas toques de los permitidos, entonces, este y su compañero cambian tareas con los que estaban dentro.

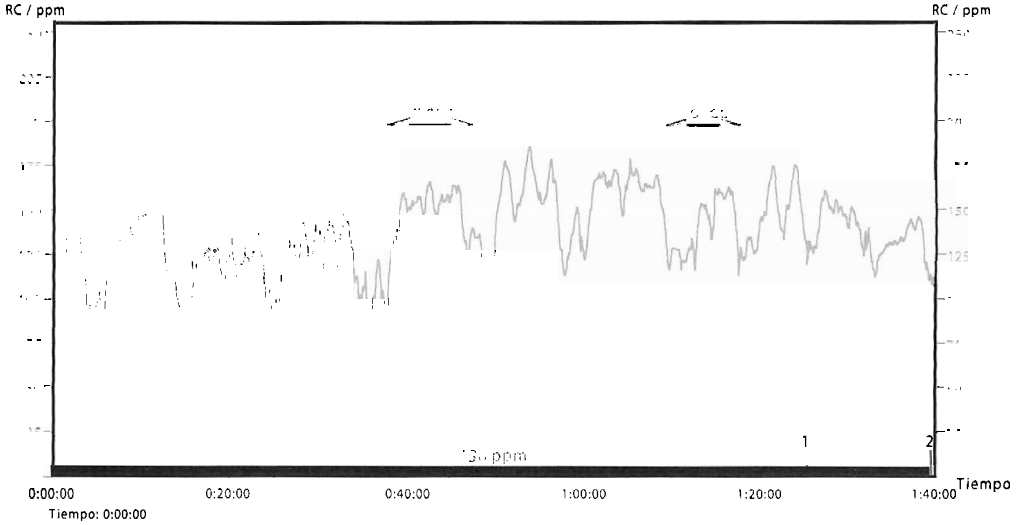
2 Pausa
5 Zona "B" : Futbol reducido
2 Pausa
5 Zona "C" : Trabajo de potencia aeróbica
5 Carrera continua

Medio"B" 5-11-03



Persona	Medio "B"	Fecha	5-11-03	Ritmo cardíaco p	139 ppm
Ejercicio	5-12-2 TECNICA - 5 ZONES	Hora	17:46:02	Ritmo cardíaco n	172 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración			

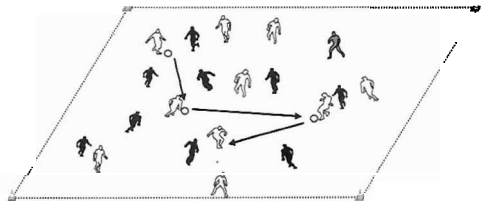
EXTERIOR "B" 5-11-03



Persona	Exterior "B"	Fecha	5-11-03	Ritmo cardíaco p	129 ppm
Ejercicio	5-12-2 TECNICA - 5 ZONES	Hora	17:10:21	Ritmo cardíaco n	187 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración	1:39:42.0		

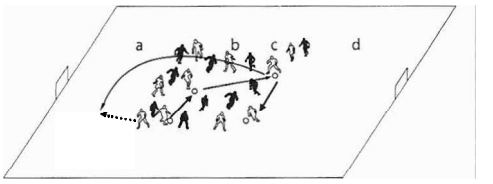
3 Carrera continua
3 Ejercicio de técnica por parejas
3 Pausa
3 Entrenamiento táctico
3 Pausa

5 **MANTENIMIENTO NORMAL *10 x 10***



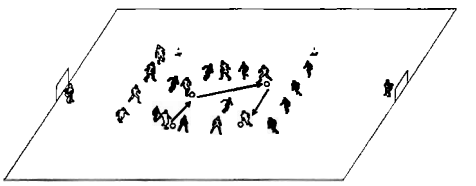
Superficie: 30x40 m.
Jugadores: 20 (2 equipos de 10)
Organización: Los dos equipos se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón y el otro a interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega a dos toques como máximo. Si el contrario intercepta/toca el balón, si un jugador da mas toques de los permitidos o lo echa fuera , entonces hay intercambio de tareas

5 **MANTENIMIENTO 4 AREAS DE JUEGO**



Superficie: 70x40 m dividido en 4 áreas: A y D de 15 x 40 m. Cada una en los extremos.B y C de 20 x 40 m cada una en el centro.
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 cada uno)
Organización: Todos los jugadores se colocan en las áreas B y C.
Tarea: En las dos áreas del centro (B y C) un equipo juega a mantener el balón y el otro a interceptar/tocar el balón.
Reglas: Cada vez que un jugador pasa el balón por elevación a un compañero desde áreas no contiguas (de B a D por ejemplo) y este controla antes de que toque el suelo y pasa a un compañero, se anota un tanto. Además todos los demás pasaran a jugar ahora en el área de recepción y en su contigua (D y C).
Se juega a dos toques como máximo.

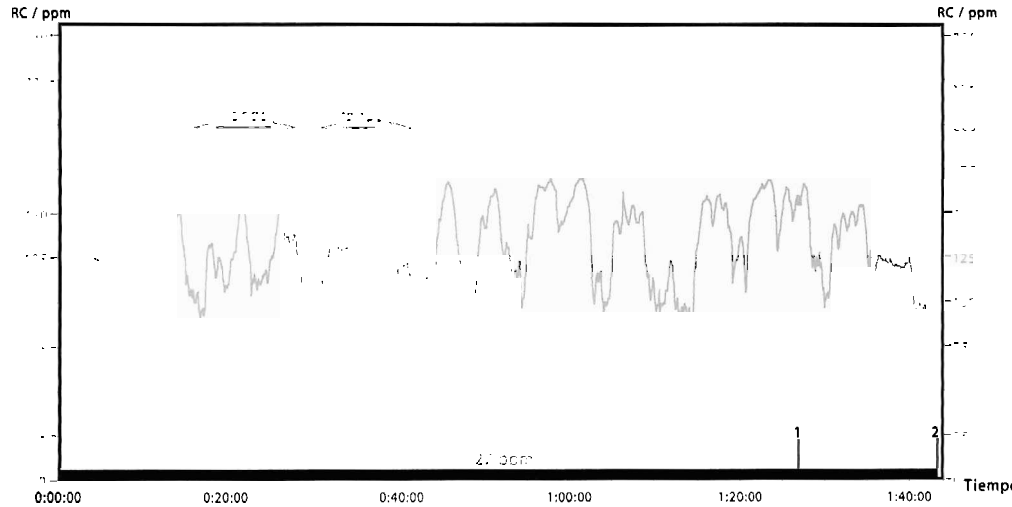
15 **MANTENIMIENTO TACTICO**



Superficie: 40 x 40 m en el centro del campo y además el resto del terreno.
Jugadores: 22 (2 equipos de 10 y sus respectivos porteros).
Organización: En el área 40x40 m. Se colocan 6 jugadores de cada equipo y por fuera los restantes 4 de cada equipo como indica el gráfico. Cada portero en su portería reglamentaria.
Tarea: En el área interna del 40x40 m un equipo de 6 (negros) juega a conservar el valón ,apoyado por los otros 4 de su equipo situados por fuera, y el otro equipo de 6 (Blancos) juega a interceptar/tocar el balón, los otros 4 compañeros esperan fuera sin hacer nada.
Reglas: Cada vez que el equipo en posesión del balón dé 7,8,9... toques seguidos entre ellos tiene derecho a un ataque contra la portería contraria. Entonces los 6 jugadores rivales (Blancos) se quedaran pasivos y los 6 del equipo poseedor (Negros) atacarán la portería contraria que defenderán los cuatro jugadores blancos que esperaban fuera. Tanto si la jugada acaba en gol como si no, el portero que defiende (en este caso blanco) pasará lo mas rápidamente un balón al interior del área central donde los 6 de su equipo que se habían quedado en situación pasiva tratarán de dar los 7,8,9... toques seguidos antes de que los 6 atacantes se replieguen y aborten la jugada. Cada ataque 6 x 4 tiene un tiempo limitado (10´´, 15´´). Los del interior del área juegan a 2 toques como máximo, los de fuera a 1.

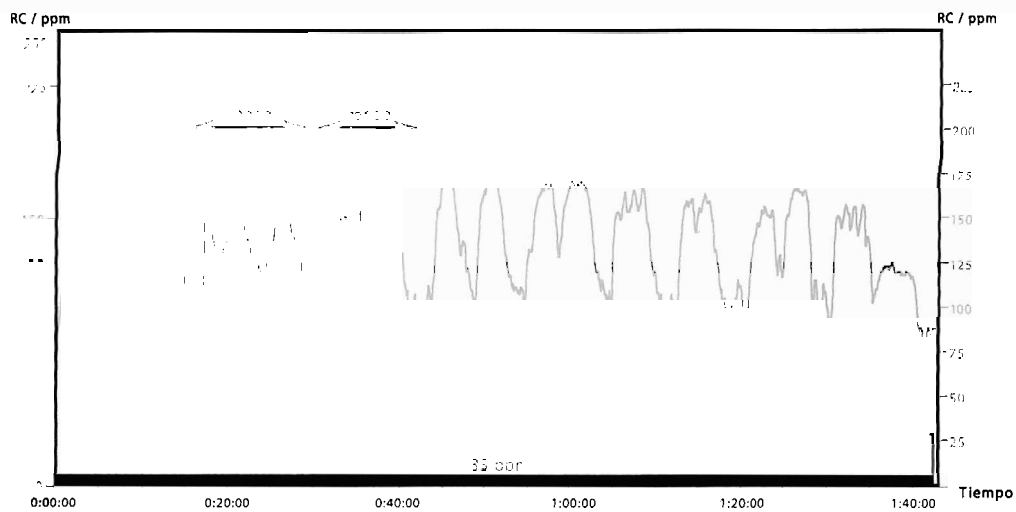
2 Pausa.
30 Partido de entrenamiento 11 x 11 a todo el campo.
10 Carrera continua

Lateral "A" 17-12-03



Persona	Lateral "A"	Fecha	17-12-03	Ritmo cardíaco p	127 ppm
Ejercicio	5 KM. RODADA - CIRCUITO CLA	Hora	[illegible]	Ritmo cardíaco n	169 ppm
Deporte	FUTBO	Duración	[illegible]		

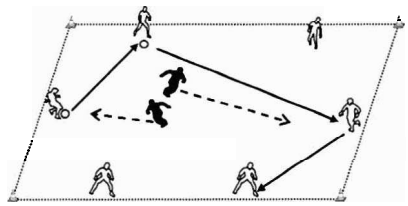
Medio "B" 17-12-03



Persona	[illegible]	Fecha	[illegible]	Ritmo cardíaco p	139 ppm
Ejercicio	5 KM. RODADA - CIRCUITO CLA	Hora	[illegible]	Ritmo cardíaco n	175
Deporte	[illegible]	Duración	[illegible]		

15 Calentamiento

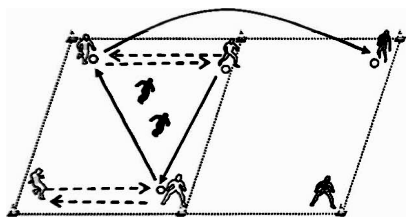
10 **RONDO 6 x 2**



Superficie: 8 x 16 m.
Jugadores: 8 (divididos en 4 parejas).
Organización: Tres parejas se distribuyen por fuera y la otra se queda dentro. De los de fuera una pareja en cada lado largo y la restante pone un jugador en cada lado corto.
Tarea: Los de fuera juegan a mantener el balón y la pareja de dentro intentará interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se entra y sale del rondo por parejas. Los jugadores de los lados largos juegan a 2 toques como máximo y los de los cortos a 1. Si el balón lo intercepta/toca el rival, si un jugador da mas toques de lo permitido, o lo echa fuera entonces se intercambian las tareas.

2 Pausa

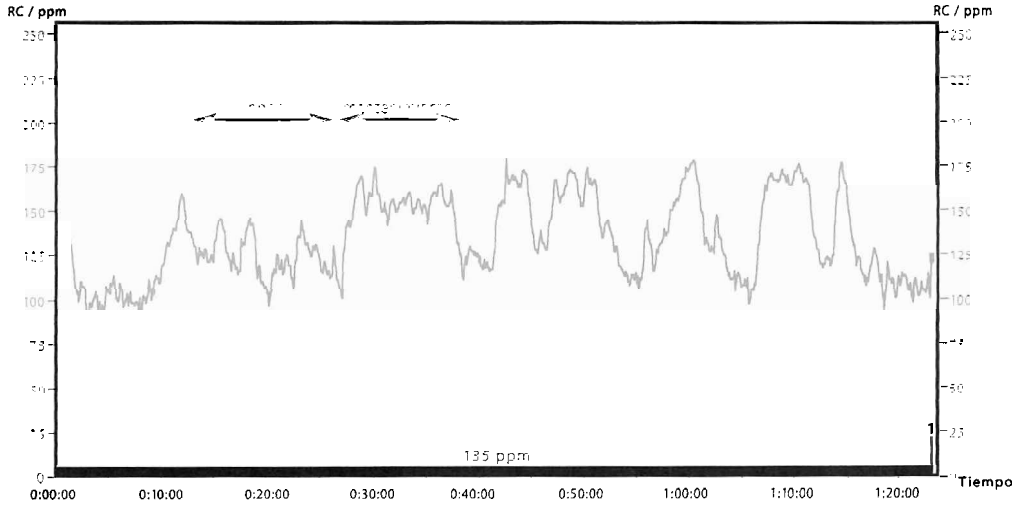
10 **RONDO 6 x 2**



Superficie:: 8x16 m. Dos cuadrados contiguos de 10x10 m.
Jugadores: 8 jugadores (4 parejas)
Organización: De la cuatro parejas, tres van por fuera y una por dentro. Las parejas de fuera se distrubuyen colocándose una pareja en cada fondo(Rayados y Grises) ocupando los vértices y la otra en el medio(Blancos) tal como muestra el gráfico. La pareja restante (Negros) se colocan por dentro de un cuadrado.
Tarea: Las parejas de fuera juegan a conservar el balón mientras la de dentro juega a interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega a dos toques como máximo. Cuando un jugador de cualquiera de las parejas de los fondos pasa el balón a la pareja del otro fondo, la pareja que pasó, intercambia su posición con la que esta en la zona intermedia.Si el rival intercepta el balón, si un jugador echa fuera el balón o da mas toques de los permitidos, entonces, este y su compañero cambian tareas.También si uno de los jugadores se olvida de cambiar las posiciones.

4 Pausa.
48 Entrenamiento de la resistencia: Capacidad aeróbica
5 Carrera continua

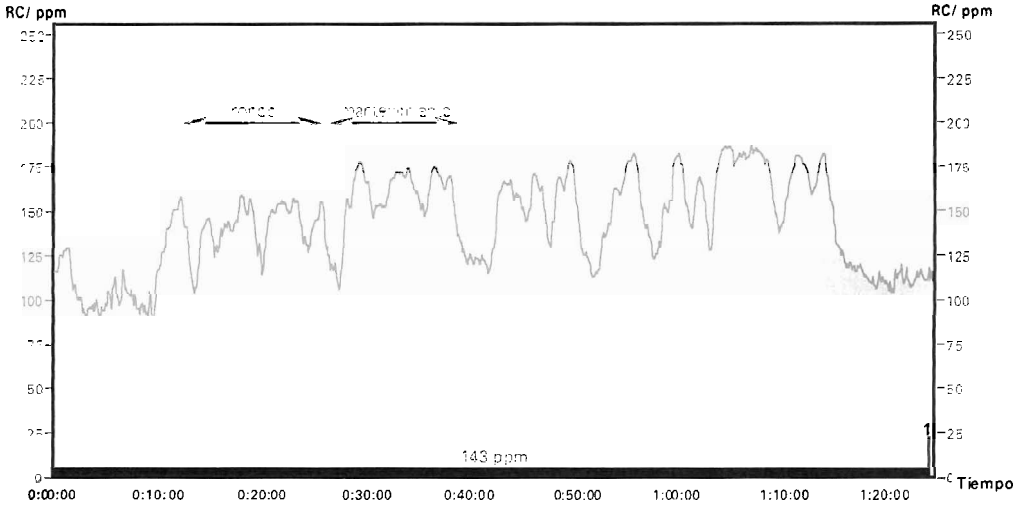
Exterior "B" 30-12-03



Tiempo: 0:00:00
RC: 116 ppm

Persona	Exterior B	**Fecha**	30 12 03	**Ritmo cardíaco p**	135 ppm
Ejercicio	S 165.TECNICA – MANTEN. – FÚTBOL	**Hora**	17:02:38	**Ritmo cardíaco n**	181 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:23:34.1		

Central "D" 30-12-03

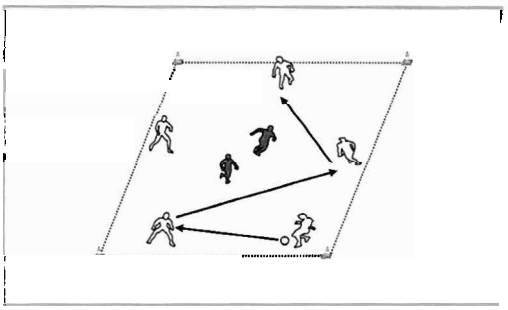


Tiempo:0:00:00
RC: 116 ppm

Persona	Central "D"	**Fecha**	30 12 03	**Ritmocardíaco p**	143 ppm
Ejercicio	S 165.TECNICA-MANTEN.+FÚTB.	**Hora**	17:02:42	**Ritmocardíaco n**	187 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:24:220		

7 Calentamineto

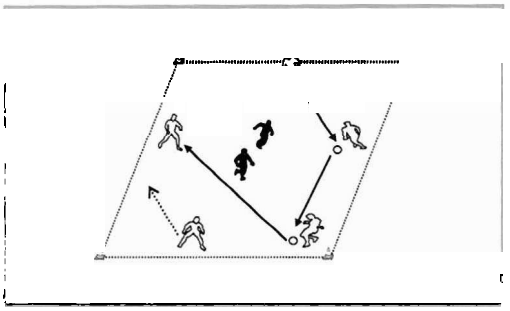
5 **RONDO 5x2 normal**



Superficie: 8 x 8 m.
Jugadores: 7. Se juega individualmente.
Organización: Cinco jugadores se distribuyen en la periferia del cuadrado, los otros dos se incorporan por dentro.
Tarea: Los poseedores (cinco de fuera) juegan a conservar el balón y los otros 2 juegan a intentar inteceptar/tocar el balón.
Reglas: Si los recuperadores interceptan/tocan el balón, si un jugador de los poseedores echa fuera el balón o da mas toques de los permitidos, entonces, las tareas se intercambian.
Se entra y sale del rondo individualmente y por orden de entrada.
Se juega a dos toques como máximo.

1 Pausa

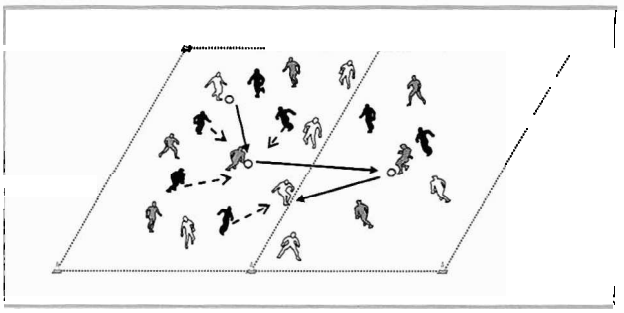
5 **RONDO 5 x 2 con apoyo**



Superficie: 8 x 8 m.
Jugadores: 7. Se juega individualmente.
Organización: Cinco jugadores se distribuyen en la periferia del cuadrado, los otros dos se incorporan por dentro.
Tarea: Los poseedores (cinco de fuera) juegan a conservar el balón y los otros 2 juegan a intentar inteceptar/tocar el balón.
Reglas: Cuando uno de los dos poseedores que ocupan el mismo lado pasa el balón a otro jugador de los tres lados restantes, entonces, el jugador que no pasó el balón debe desplazarse al lado contiguo.
Si los recuperadores interceptan/tocan el balón, si un jugador de los poseedores echa fuera el balón o da mas toques de los permitidos, entonces, las tareas se intercambian. Se entra y sale del rondo individualmente y por orden de entrada. También entrará el jugador que se olvide de desplazarse al lado contiguo. Se juega a dos toques como máximo.

5 Pausa

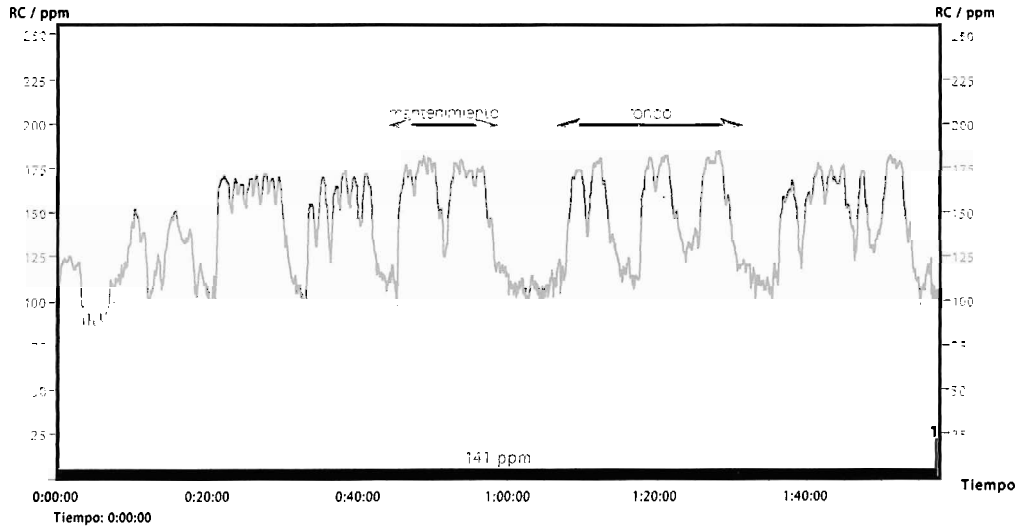
10 **MANTENIMIENTO 7x7+7**



Superficie: 40x33 m (doble área)
Jugadores: 21 (3 equipos de 7 jugadores cada uno)
Organización: Los tres equipos se colocan dentro del área acotada y los distinguimos con petos.
Tarea: 2 equipos juegan juntos a conservar el balón y el otro equipo juega a interceptar/tocar el balón.
Reglas: El equipo que pierda el balón, que lo eche fuera o que dé mas toques de los permitidos intercambia tareas con el equipo que recuperaba. Se juega como máximo a 2 toques.

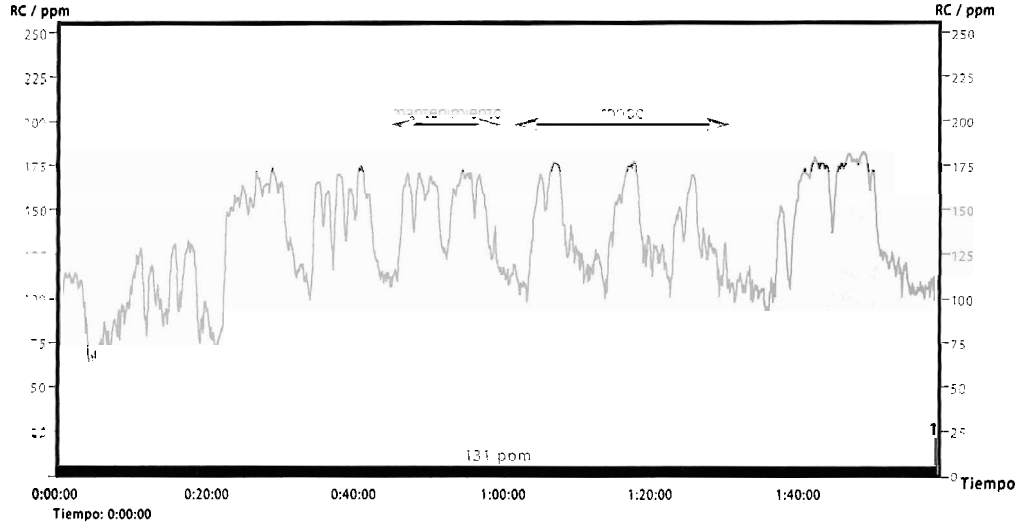
5 Pausa
30 Futbol reducido: Mundialito en doble área.
5 Estiramientos

Medio "B" 04-02-03



Persona	Medio "B"	**Fecha**	04/02/04	**Ritmo cardíaco p**	141 ppm
Ejercicio	S 194.TÉNICO-TÁCTICO	**Hora**	10:48:19	**Ritmo cardíaco n**	185 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:57:40.9		

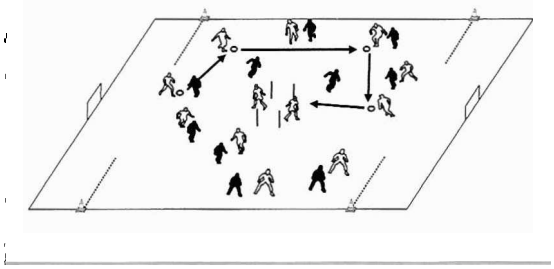
Exterior "A" 04-02-03



Persona	Exterior "A"	**Fecha**	04/02/04	**Ritmo cardíaco p**	131 ppm
Ejercicio	S 194.TÉNICO-TÁCTICO	**Hora**	10:49:11	**Ritmo cardíaco n**	182 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:58:26.5		

7 Calentamiento
1 Ejercicios de técnica individual : Por tríos
3 Pausa
20 Ejercicios de técnica colectiva
4 Pausa

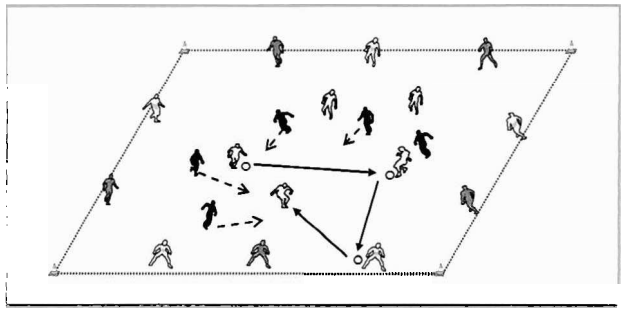
2 **MANTENIMIENTO 10 x 10 con porterías en círculo central**



Superficie: 70 x 68 m.
Jugadores: 20 (2 equipos de 9 jugadores) y dos porteros.
Organización: Acotamos el campo reglamentario de juego hasta las áreas de penalty. En el círculo central colocamos 4 porterías abiertas de 7m cada una. Cada portero se coloca en una portería no contigua y deben defender ésta , y la contigua de la derecha.
Tarea: Un equipo juega para intentar hacer el máximo numero de goles en cualquiera de las cuatro porterías, el otro tratara de arrebatarle el balón y jugar a conservarlo sin otro objetivo que hacer pasar el tiempo para que el rival no consiga hacer gol durante el periodo asignado de 5´.Terminado este tiempo los equipos cambian de tarea después de una pausa de 2´.
Reglas: Los porteros cuando realizan una parada deben pasar el balón al equipo contrario, es decir, al equipo que solo juega para conservar el balón. Si un equipo echa el balón fuera, o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, el balón pasa al rival. En el círculo central no puede entrar nadie.
Si un equipo logra hacer gol en cualquiera de las cuatro porterías y se hace con el balón de nuevo, deberá dar tres toques seguidos entre sus jugadores antes de poder volver a hacer gol.

5 Pausa

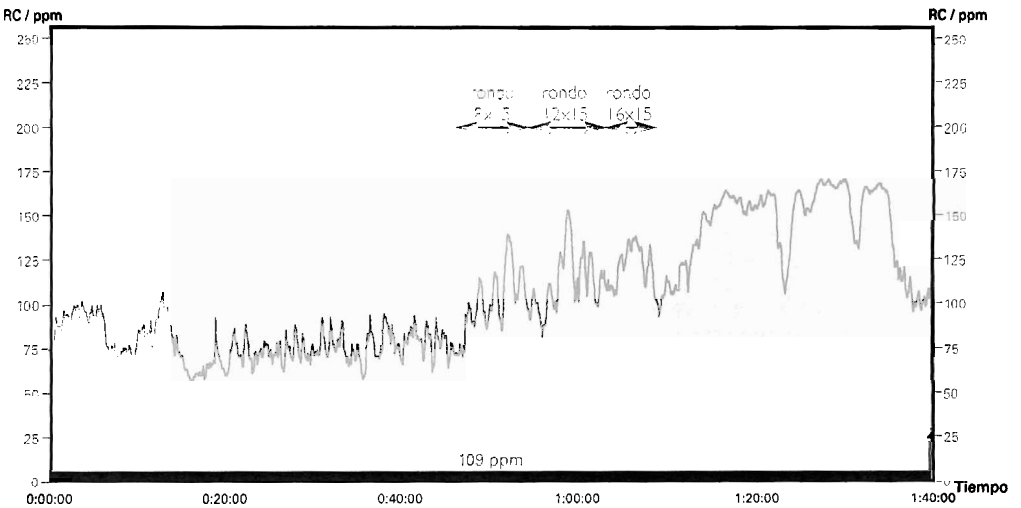
RONDO 10+5 x 5



Superficie: 35x25 m.
Jugadores: 20 (4 equipos de 5 jugadores cada uno) que diferenciamos con petos.
Organización: Dos equipos se colocan en la periferia (rayados y grises) y los otros dos por dentro, uno que será el "recuperador" (negro) y el otro que hará de "pivote" (Blanco).
Tarea: Los dos equipos de fuera y el equipo "pivote" juegan a conservar el balón y a intentar dar el mayor numero posible de toques seguidos al rival.. El otro equipo (negro) juega par intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Los cuatro equipos entran alternativamente a hacer de "recuperadores" y de pivotes cada 1´30´´. Hacemos dos series así. En la tercera la entrada es cada 1´. Los de fuera juegan a un toque como máximo y los de dentro a dos. Gana el equipo al que le dan menos toques seguidos.

5 Pausa
15 Futbol reducido: Mundialito con tres equipos de 6 jugadores cada uno.
5 Estiramientos

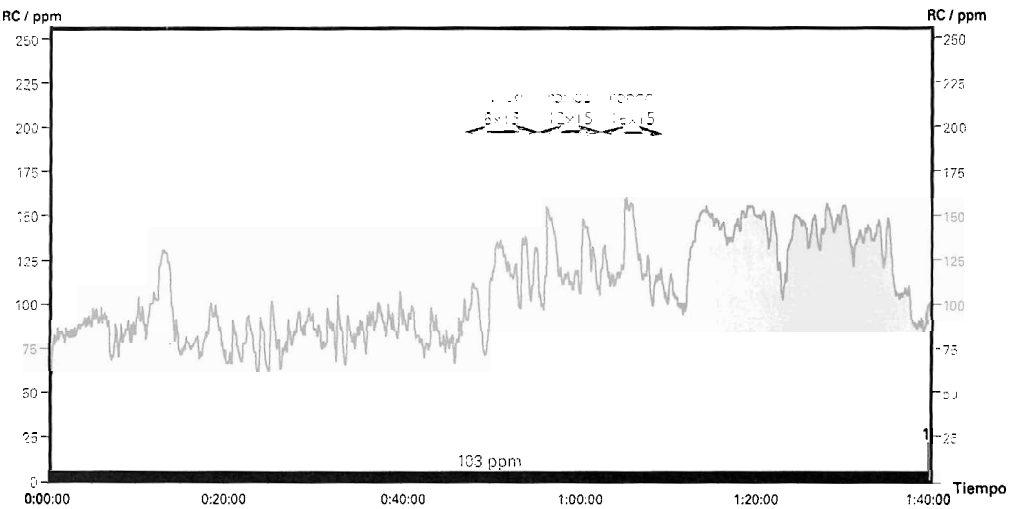
Medio "A" 24-02-04



Tiempo: 0:00:00
RC: 58 ppm

Persona	Medio "A"	**Fecha**	24 02 04	**Ritmo cardíaco p**	109 ppm
Ejercicio	S211. TÉNICO-TÁCTICO	**Hora**	17:24:18	**Ritmo cardíaco n**	174 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:39:44.1		

CURVA II Miércoles 24-02-04



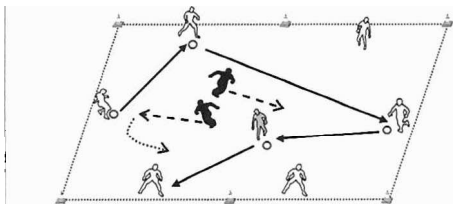
Tiempo: 0:00:00
RC: 61 ppm

Persona	Central "A"	**Fecha**	24 02 04	**Ritmo cardíaco p**	103 ppm
Ejercicio	S211. TÉNICO-TÁCTICO	**Hora**	17:24:28	**Ritmo cardíaco n**	156 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:39:54.9		

4 Calentamiento

25 Acondicionamiento general

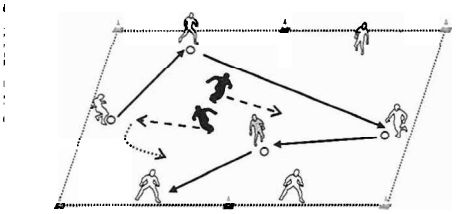
5 **RONDO 6 x 2 + 1**



Superficie: 8 x 15 m.
Jugadores: 9 (4 parejas) y 1 pivote.
Organización: Tres parejas van por fuera , una pareja en cada uno de los lados largos y la otra pareja coloca cada uno de sus jugadores en los lados cortos. El pivote se sitúa dentro del área acotada , lo mismo que la restante pareja.
Tarea: La tres parejas de fuera y el pivote juegan a conservar el balón, mientras la pareja de dentro juega a intentar interceptar/tocar el mismo.
Reglas: La pareja que pierde el balón (se lo tocan), lo echa fuera o uno de sus jugadores da mas toques de los permitidos, cambia tarea con los recuperadores. Si quien pierde el balón es el pivote entonces entra dentro la pareja del jugador que le pasó el último.
Se juega como máximo a 2 toques.

1 Pausa

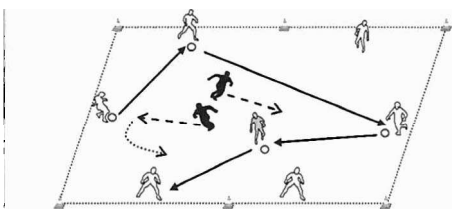
5 **RONDO 6 x 2 + 1(repetición ampliando superficie de juego)**



Superficie: 12 x 15 m.
Jugadores: 9 (4 parejas) y 1 pivote.
Organización: Tres parejas van por fuera , una pareja en cada uno de los lados largos y la otra pareja coloca cada uno de sus jugadores en los lados cortos. El pivote se sitúa dentro del área acotada , lo mismo que la restante pareja.
Tarea: La tres parejas de fuera y el pivote juegan a conservar el balón, mientras la pareja de dentro juega a intentar interceptar/tocar el mismo.
Reglas: La pareja que pierde el balón (se lo tocan), lo echa fuera o uno de sus jugadores da mas toques de los permitidos, cambia tarea con los recuperadores. Si quien pierde el balón es el pivote entonces entra dentro la pareja del jugador que le pasó el último..Se juega como máximo a 2 toques.

1 Pausa

5 **RONDO 6 x 2 + 1 (repeticion ampliando superficie de juego)**



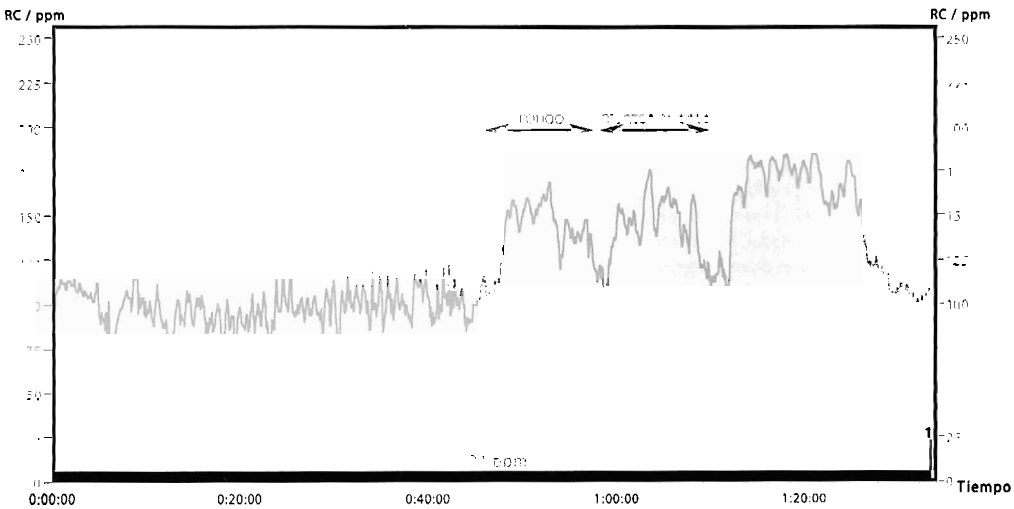
Superficie: 16 x 15 m.
Jugadores: 9 (4 parejas) y 1 pivote.
Organización: Tres parejas van por fuera , una pareja en cada uno de los lados largos y la otra pareja coloca cada uno de sus jugadores en los lados cortos. El pivote se sitúa dentro del área acotada , lo mismo que la restante pareja.
Tarea: La tres parejas de fuera y el pivote juegan a conservar el balón, mientras la pareja de dentro juega a intentar interceptar/tocar el mismo.
Reglas: La pareja que pierde el balón (se lo tocan), lo echa fuera o uno de sus jugadores da mas toques de los permitidos, cambia tarea con los recuperadores. Si quien pierde el balón es el pivote entonces entra dentro la pareja del jugador que le pasó el último.
Se juega como máximo a 2 toques.

4 Pausa

22 Futbol reducido : 5 x 5 con porteros

5 Estiramientos

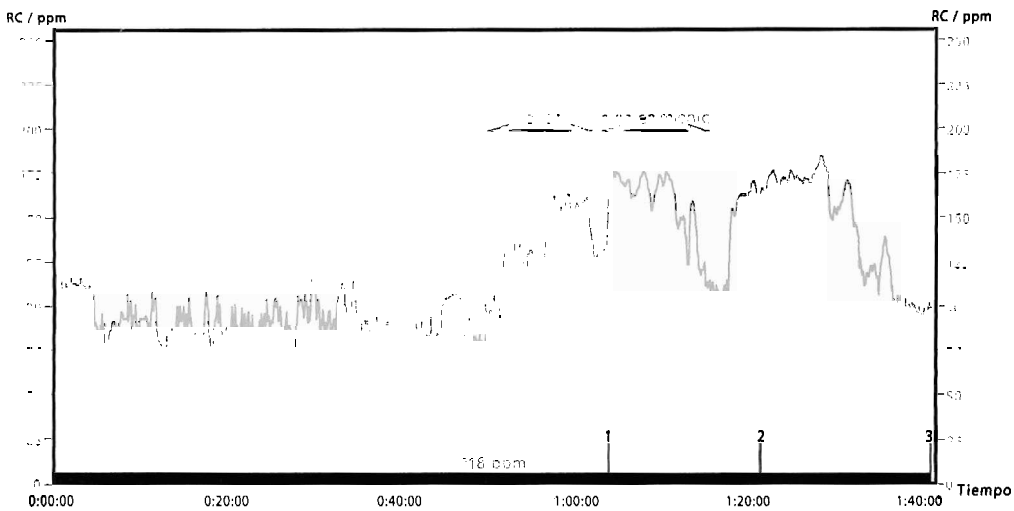
Lateral "B" 23-03-04



Tiempo: 0:00:00
RC: 82 ppm

Persona	Lateral B	Fecha	23/03/04	Ritmo cardíaco p	121 ppm
Ejercicio	5235. PZA. BASE – TÉCN. [illegible] TÁCTICO	Hora	10:36:51	Ritmo cardíaco n	184 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración	1:41:31.2		

Media Punta "C" 23-03-03

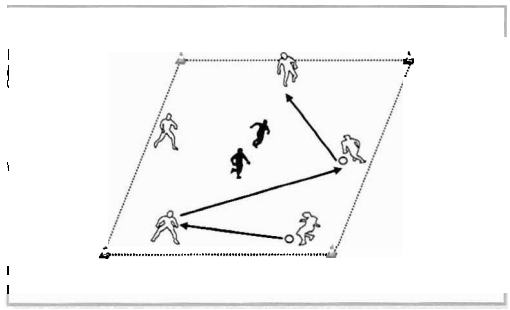


Tiempo: 0:00:00
RC: 88 ppm

Persona	Media Punta C	Fecha	23/03/03	Ritmo cardíaco p	118 ppm
Ejercicio	5235. PZA. BASE – TÉCNICO-TÁCTICO	Hora	10:37:58	Ritmo cardíaco n	185 ppm
Deporte	FÚTBOL	Duración	1:41:28.5		

2 Calentamiento
35 Entrenamiento de la Fuerza
6 Pausa

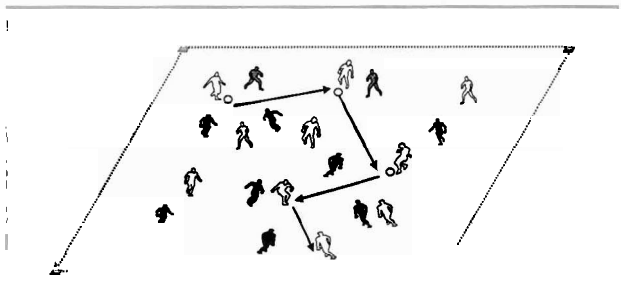
RONDOS 5 x 2 normal



Superficie: 10x10 m.
Jugadores: 7.Se juega individualmente.
Organización: Cinco jugadores se colocan por fuera y dos por dentro.
Tarea: Los cinco de fuera juegan para conservar el balón y los dos de dentro juegan para interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques.El jugador que pierde el balón, lo echa fuera o que dé mas toques de los permitidos cambia tarea con uno de los de dentro.
Se sale y entra por orden alternativo de entrada

2 2 Pausa

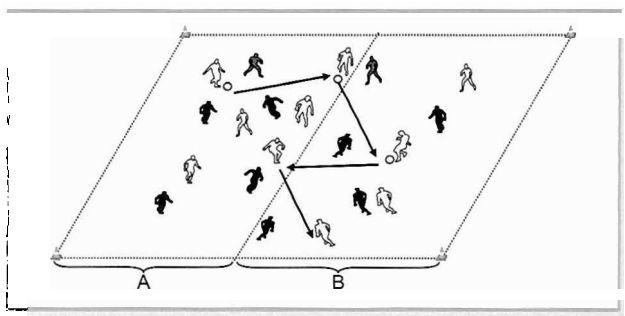
5 **MANTENIMIENTO 10x10 normal**



Superficie: 40x25 m
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 cada uno)
Organización: Todos los jugadores se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón y el otro juega a intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. Si el equipo que tiene el balón, lo pierde, lo echa fuera ó un jugador suyo dá mas toques de los permitidos, entonces, cambian tareas con el otro equipo.

1 Pausa

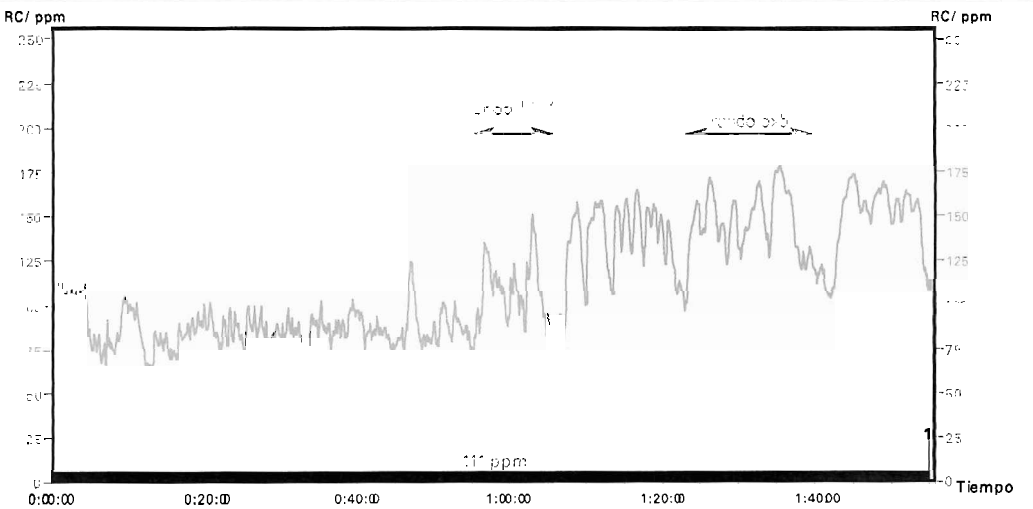
MANTENIMIENTO 10x10 dos áreas



Superficie: 40x25 m. partida en 2 áreas iguales.
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 cada uno)
Organización: Todos los jugadores se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón y el otro juega a intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Si el equipo que tiene el balón, lo pierde, lo echa fuera ó un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, cambian tareas con el otro equipo.
Se juega como máximo a 1 toque en un área y a dos en la otra

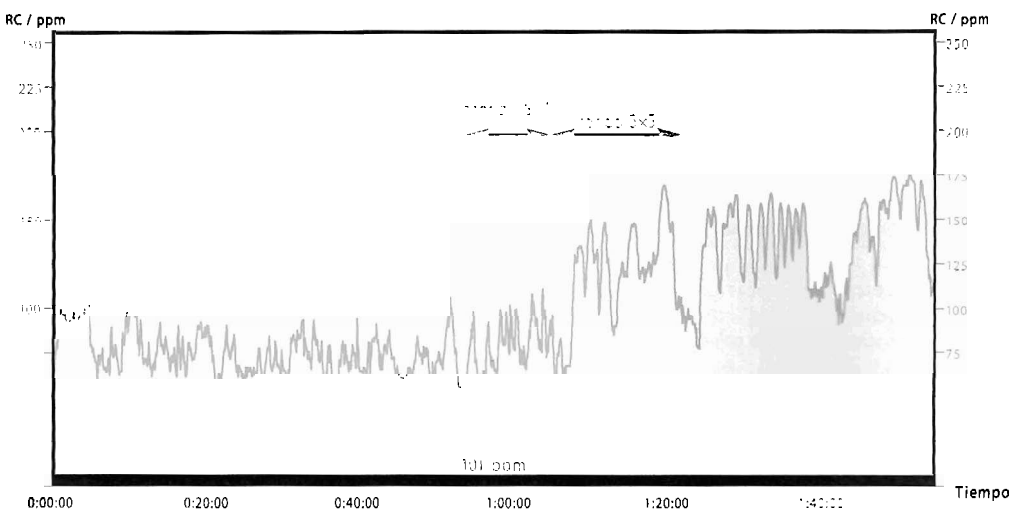
3 Pausa
15 Fútbol reducido: 50 x 40m.
10 Entrenamiento y táctico: Jugadas a balón parado.
4 Estiramientos

Central "D" 30-03-04



Persona	Central"D"	**Fecha**	30 03 04	**Ritmocardíacop**	111ppm
Ejercicio	S241 FZA. BASE - PAE	**Hora**	9:38:42	**Ritmocardíacon**	178 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:55:9.2		

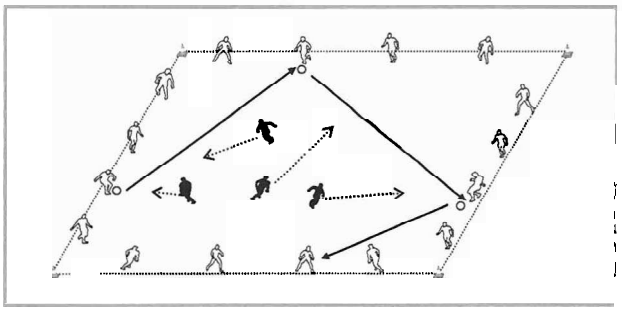
Exterior "B" 30-03-04



Persona	Exterior"B"	**Fecha**	30 03/04	**Ritmo cardíaco p**	
Ejercicio	S241 FZA. BASE - PAE	**Hora**	9:39:42	**Ritmo cardíaco n**	
Deporte	FUTBOL	**Duración**	2:05:27.3		

Calentamiento
Entrenamiento de la fuerza
Pausa

RONDO 16 x 4

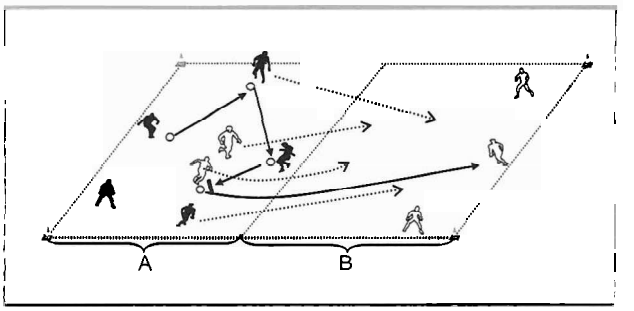


Superficie: 20 x 20 m.
Jugadores: 20 (10 parejas)
Organización: En cada lado del cuadrado se colocan dos parejas y por dentro se colocan las restantes dos parejas.
Tarea: Los jugadores de la periferia juegan a conservar el balón mientras las dos parejas de dentro intentarán interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega a dos toques como máximo. Si un jugador pierde el balón, lo echa fuera o le da mas toques de los permitidos , entonces el y su pareja cambian tarea con una de las parejas de dentro. Sale la pareja que lleve mas tiempo.

Pausa

Grupo "A" Entrenamiento de la Resistencia

Grupo "B" RONDO 5 x (2 +3)

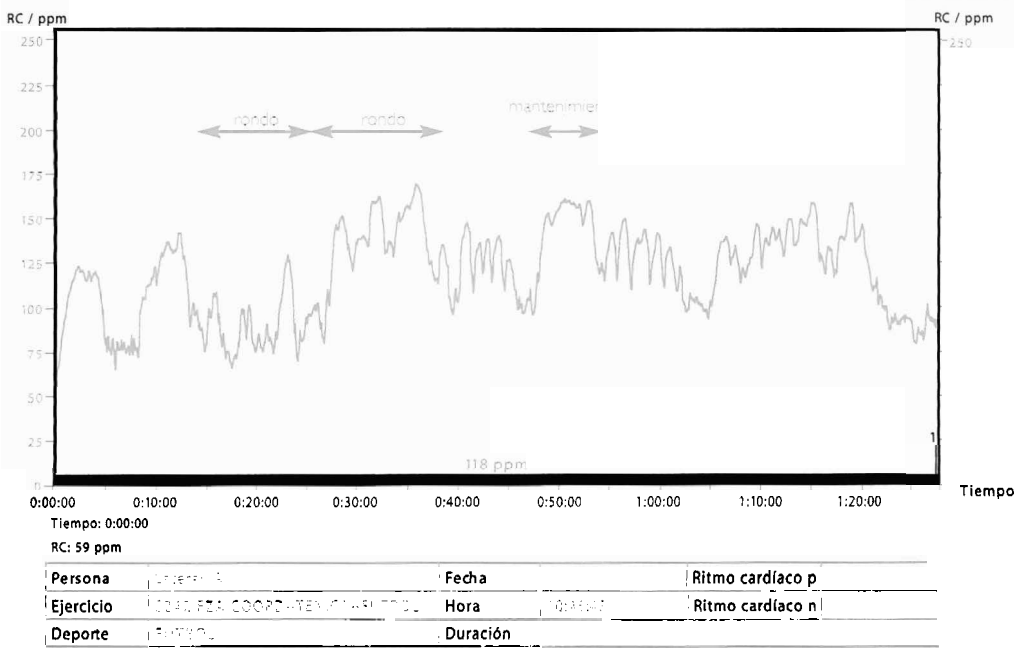


Superficie: 10x20 m dividida en dos áreas acotadas iguales de 10x10 m.
Jugadores: 10 jugadores (2 equipos de 5 cada uno)
Organización: En una de las áreas , en este caso en "A" , se coloca un equipo (negro) por fuera y dos jugadores del otro equipo (blanco) por dentro. En el área "B" se quedan los restantes tres jugadores del equipo "B" (blancos) colocados en la periferia.
Tarea: En el área "A" se jugará un 5x2 donde el equipo que está completo (negros) juegan a mantener el balón mientras los dos del equipo blanco tendrán que recuperar el balón y pasarlo a sus compañeros del otro área "B". Si sucede esto, los dos jugadores blancos del área "A" pasarán al área "B" situándose en la periferia y esperando que pasen dos jugadores del equipo negro a recuperarles el balón , jugándose un 5x2 , ahora, en el área "B". Así sucesivamente.
Reglas: Los dos jugadores que tienen que ir al área de recuperación no podrán hacerlo hasta que uno de los tres jugadores receptores del equipo contrario toque el balón.
Se juega como máximo a dos toques. Si un jugador del equipo poseedor echa fuera el balón, o le da mas toques de los permitidos, entonces, se pasa a jugar en el otro área y el equipo que cometió la infracción enviará a dos de sus jugadores a recuperar el balón.
Si quien echa fuera el balón es un jugador de los dos "recuperadores" se sigue jugando en la misma área y con las mismas tareas.

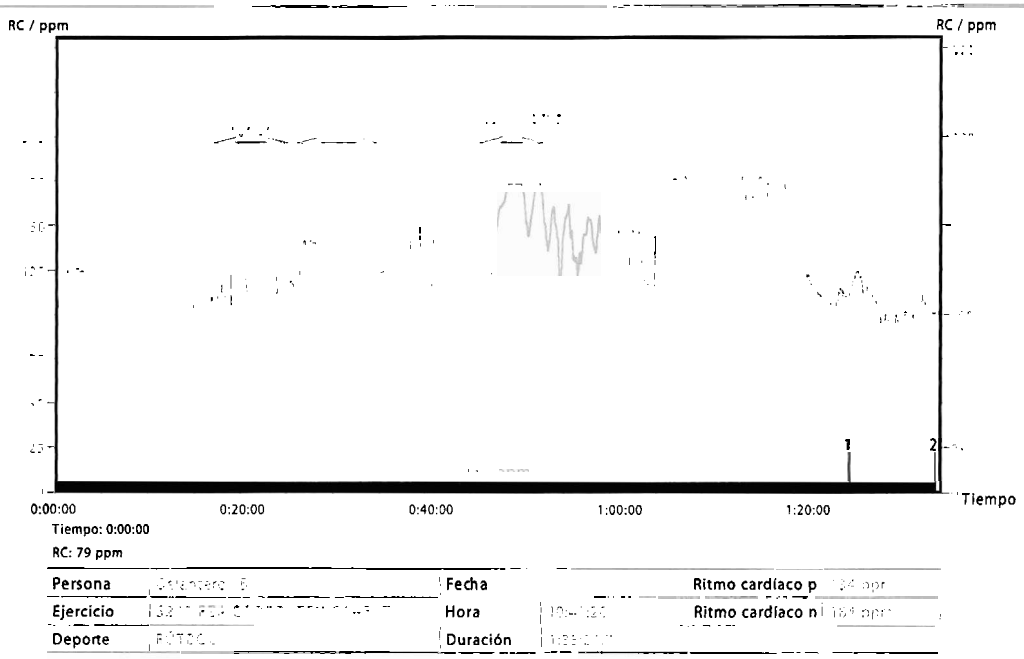
Pausa
Grupo "A RONDO 5x(2+3) : Repetición

Grupo "B" : Entrenamiento de la Resistencia.
Pausa
Fútbol reducido : 8x8 en medio campo.
Estiramientos

Lateral "A" 06-04-04

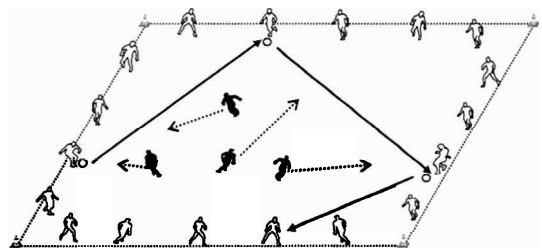


Delantero "B" 06-04-04



13 Calentamiento

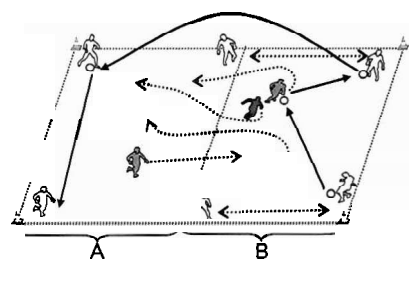
RONDO 18x4



Superficie: 25 x 25 m
Jugadores: 22 (11 parejas)
Organización: 9 parejas se distribuyen uniformemente por la periferia del área acotada y las restantes 2 parejas se colocan en el interior.
Tarea: Los jugadores de la periferia juegan para conservar el balón, mientras las dos parejas de dentro juegan para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega a 2 toques como máximo. Si un jugador pierde el balón, lo echa fuera o le da más toques de los permitidos, este y su pareja intercambian tareas con una de las parejas del interior, la que lleve mas tiempo dentro.

2 Pausa
13 Grupo "A" Entrenamiento de la resistencia

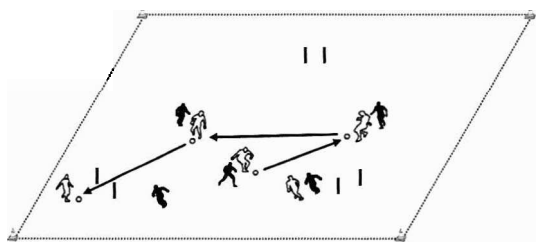
Grupo "B" : RONDO 6+2x2



Superficie: 10 x 20 m dividida en dos zonas iguales de 10x10m
Jugadores: 10 (5 parejas)
Organización: Tres parejas se colocan por fuera en los vértices de los cuadrados contiguos tal como indica el gráfico. Por dentro se colocan las otras dos parejas, una para "pivotar", de esta pareja un jugador se coloca en una zona y el otro en la otra. La otra pareja de dentro juega para recuperar el balón.
Tarea: Los jugadores de fuera juegan para conservar el balón apoyados por los "pivotes" que actúan por dentro y cada uno en su zona. La otra pareja de dentro tratara de interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. Cuando una de las parejas de los fondos cambie el juego para la pareja del otro fondo , entonces la pareja que pasó el balón y la pareja del medio intercambian sus posiciones. La pareja que pierda el balón, lo eche fuera o de mas toques de los permitidos, cambia tarea con la pareja que recuperaba. Si es la pareja de pivotes quien pierde el balón, entonces estos pasan a recuperar el balón y los recuperadores a pivotar.

2 Pausa
10 Grupos "A" y "B" cambian su zona de trabajo.
2 Pausa
16 Grupo "A" : Entrenamiento de la fuerza

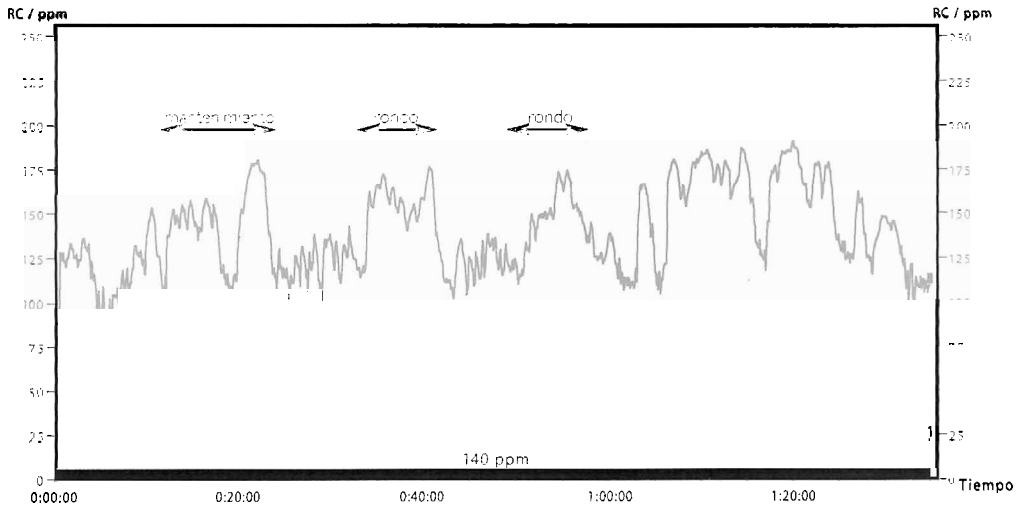
Grupo "B": MANTENIMIENTO 5x5



Superficie: 24x32 m
Jugadores: 10 (2 equipos de 5 cada uno)
Organización: Dentro del área acotada colocamos tres porterías portátiles y abiertas de 1 m. de ancho. Los dos equipos se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: El equipo que juega para conservar el balón también tratara de pasarlo por entre las porterías para un compañero. El otro equipo juega a tratar de interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a tres toques. Cada vez que un jugador combina con un compañero a través de las porterías , se anota un punto. Si un equipo pierde el balón, lo echa fuera o un jugador da mas toques de los permitidos, entonces se intercambian la tarea.

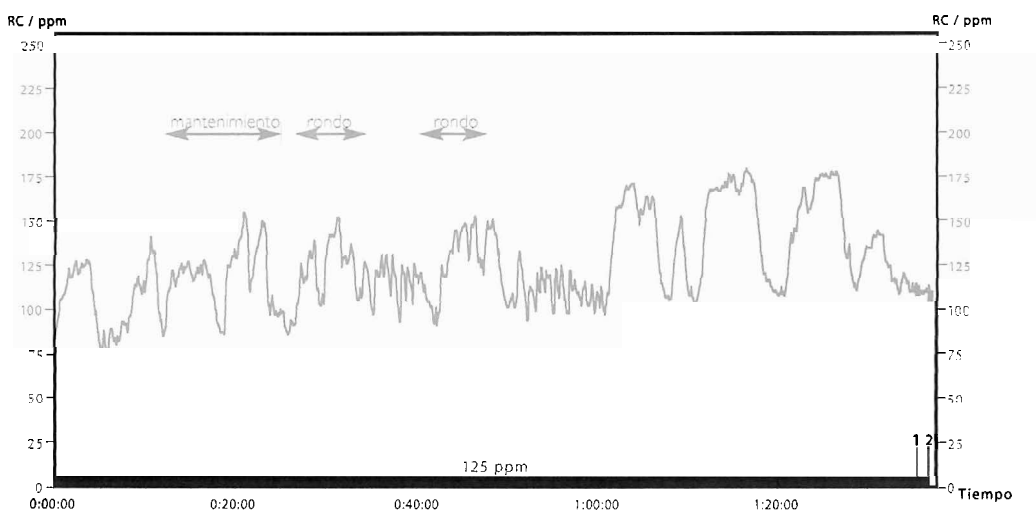
2 Pausa
16 Grupos "A" y "B" cambian sus zonas de trabajo
5 Pausa
14 Fútbol reducido: 10x10 con porteros en 60x60m.
6 Estiramientos

Lateral "B" 04-05-04



Persona	Lateral "B"	**Fecha**	04/05/04	**Ritmo cardíaco p**	149 ppm
Ejercicio	S273.TECNICA + VELOCIDAD-AGILIDAD	**Hora**	10:57:41	**Ritmo cardíaco n**	182 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:35:08.7		

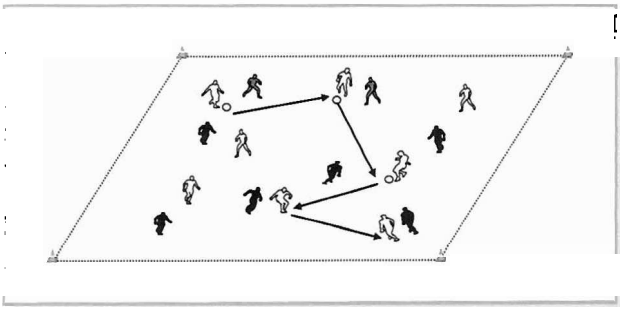
Delantero "A" 04-05-04



Persona	Delantero "A"	**Fecha**	04/05/04	**Ritmo cardíaco p**	125 ppm
Ejercicio	S273.TECNICA + VELOCIDAD-AGILIDAD	**Hora**	10:57:42	**Ritmo cardíaco n**	180 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:37:08.9		

2 Calentamiento

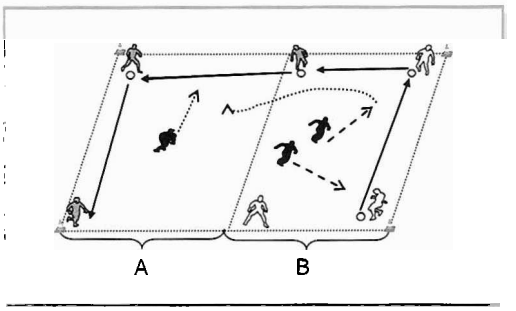
0 **MANTENIMIENTO 8x8**



Superficie: 20x30 m.
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 cada uno)
Organización: Los dos equipos se colocan en el interior del área acotada.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón mientras el otro tratará de interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Si un equipo pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces los equipos cambian la tarea.

2 Pausa
7 Grupo "A" : Entrenamiento de la fuerza

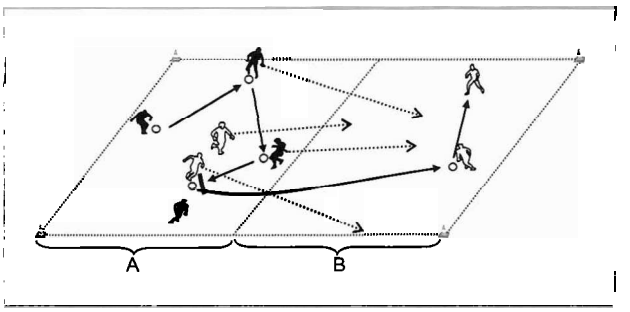
Grupo "B" RONDO 6x3



Superficie: 10x20 m (dividida en 2 zonas iguales "A" y "B").
Jugadores: 9 (3 tríos).
Organización: Dos tríos se colocan por fuera ocupando los vértices de los cuadrados contiguos como indica el dibujo. El otro trío se coloca por dentro dejando 2 jugadores en una zona y el otro en la otra.
Tarea: Los de fuera juegan para conservar el balón y los de dentro para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. De los tres jugadores que intentan recuperar el balón , tan solo dos pueden ir a la zona donde los poseedores están jugando, el otro se queda en la otra zona y cuando el balón pase a esta zona uno de los dos recuperadores pasará a esta zona en ayuda de su compañero.
Si un jugador pierde el balón, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces su trío cambiara tarea con el que estaba recuperando.

2 Pausa
7 Grupos de trabajo "A" y "B" cambian de zona de trabajo
2 Pausa
7 Grupos "A" Entrenamiento de la fuerza

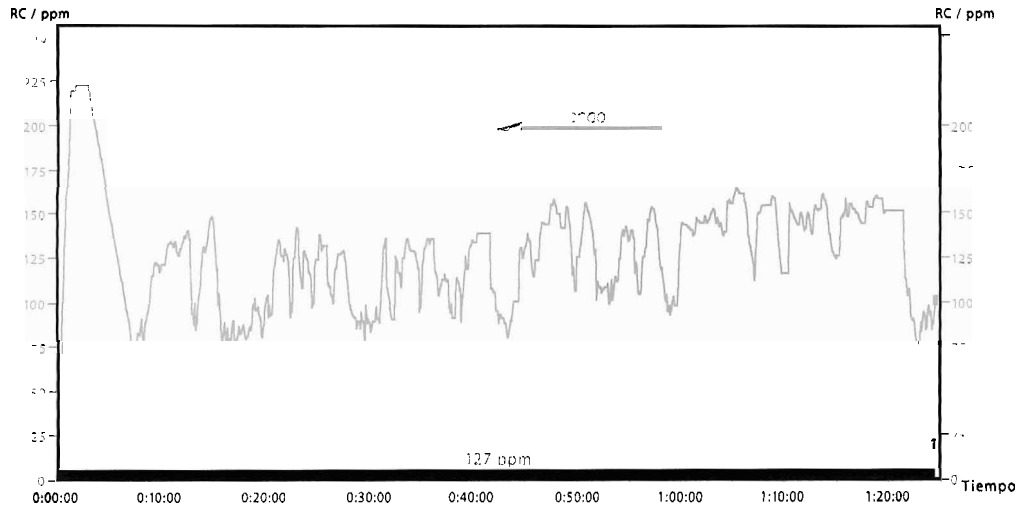
Grupo "B" : RONDO 4x(2+2)



Superficie: 10x20 m (2 zonas "A" y "B" iguales de 10x10 m)
Jugadores: 8 (2 equipos de 4 que a su vez se dividen en parejas).
Organización: En una de las dos zonas ("A") se coloca un equipo completo por fuera (negros) y una pareja del otro equipo (blanco) por dentro. En la zona "B" se queda la pareja restante del equipo blanco.
Tarea: Un equipo, (negros) juega a conservar el balón en una de las zonas acotadas, "A" contra una pareja del equipo contrario (blancos), esta pareja debe intentar recuperar el balón y pasarlo a sus dos compañeros que esperan en el área "B". Los dos jugadores blancos que interceptaron el balón se van también al área"B" para jugar a conservar el balón contra una de las parejas del equipo negro que se desplazará a esta zona quedándose la otra pareja en la zona "A" y así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. Si el equipo que posee el balón, lo echa fuera, o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces se pasa al otro área a jugar cambiándose la tarea los equipos. Si el balón lo echa fuera la pareja que estaba recuperándolo, se sigue jugando en la misma zona. Cuando una pareja recupere el balón y lo pase a sus compañeros del otro área, la pareja contraria que tiene que ir a esta zona a recuperar el balón no podrá hacerlo hasta que este haya sido tocado por uno de los jugadores receptores.

2 Pausa
7 Grupos "A" y "B" cambian de zona de trabajo
25 Futbol reducido: Mundialito, 3 equipos de 6 jugadores en doble área.
5 Estiramientos

Media Punta "C" 11-05-04

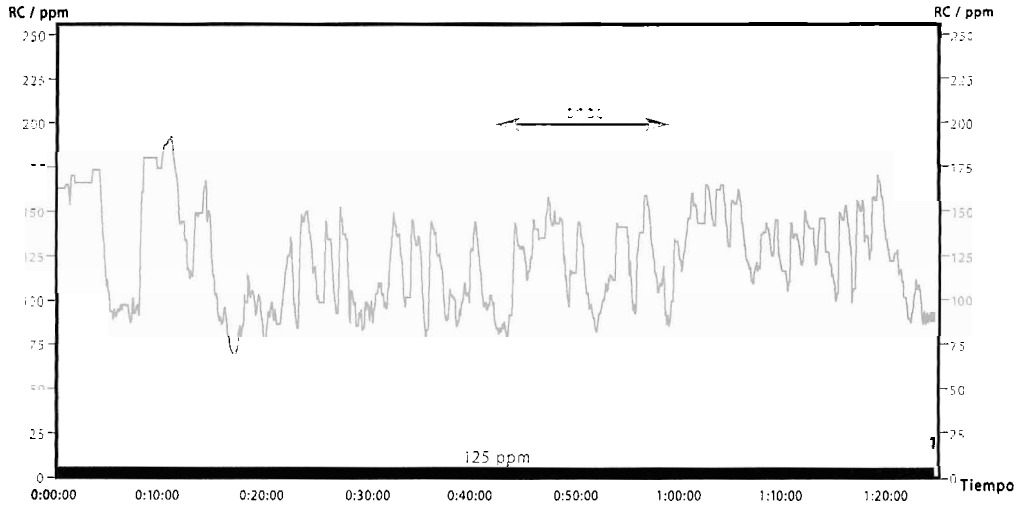


Tiempo: 0:00:00

RC: 60 ppm

Persona	Media punta "C"	**Fecha**	11/05/04	**Ritmo cardíaco p**	125 ppm
Ejercicio	S279. FZA EXP. -TÉCNICA	**Hora**	10:56:10	**Ritmo cardíaco n**	193 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:24:22.6		

Exterior "B" 11-05-04



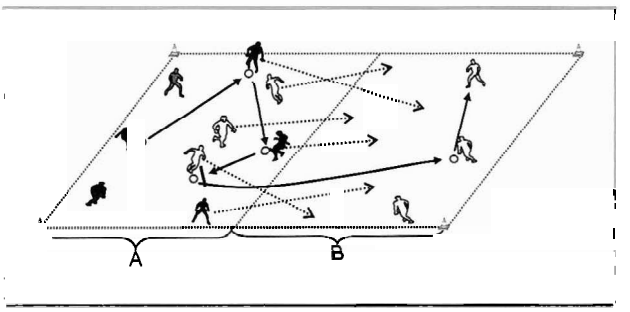
Tiempo: 0:00:00

RC: 164 ppm

Persona	Exterior "B"	**Fecha**	11/05/04	**Ritmo cardíaco p**	125 ppm
Ejercicio	FZA. EXPLOSIVA -TECNICA	**Hora**	10:56:11	**Ritmo cardíaco n**	193 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:24:13.2		

5 Calentamiento
4 Pausa
23 Entrenamiento de la Fuerza
3 Pausa

7 **RONDO 6x(3+3)**

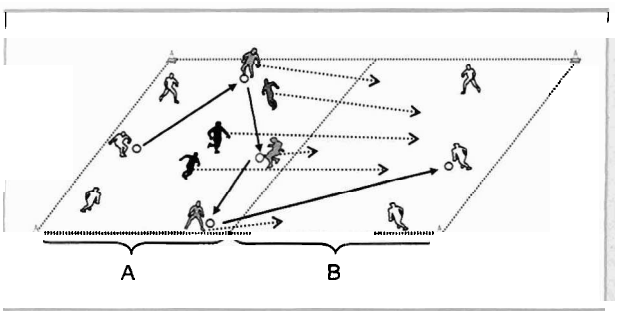


Superficie: 12x24 m. Dividida en 2 cuadrados contiguos "A" y "B"

Jugadores: 12 (dos equipos de 6 cada uno). Y cada equipo dividido en 2 tríos.
Organización: En una de las zonas , en este caso en "A", se coloca un equipo por fuera (negros), y un trío del equipo contrario(blancos) por dentro. En el otro cuadrado,"B", se queda el trío restante (blanco).
Tarea: Un equipo (negros)juega a conservar el balón contra uno de los tríos del equipo contrario(blanco) que juega a recuperar el balón
Una vez que el trío blanco recupera el balón deben pasárselo a sus compañeros de la otra zona y pasar junto a ellos a jugar para conservar el balón contra uno de los tríos del equipo negro que pasará a esta zona a recuperar el balón. Así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Si el equipo que posee el balón, lo echa fuera, o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se pasa al otro área a jugar cambiándose de tarea los equipos. Si el balón lo echa fuera el trío que estaba recuperando el balón , se sigue jugando en la misma zona. Cuando un trío recupera el balón y lo pasa a la zona de sus compañeros, ningún jugador del otro equipo podrá pasar a esta zona a recuperar el balón hasta que lo haya tocado uno de los receptores.

1 Pausa

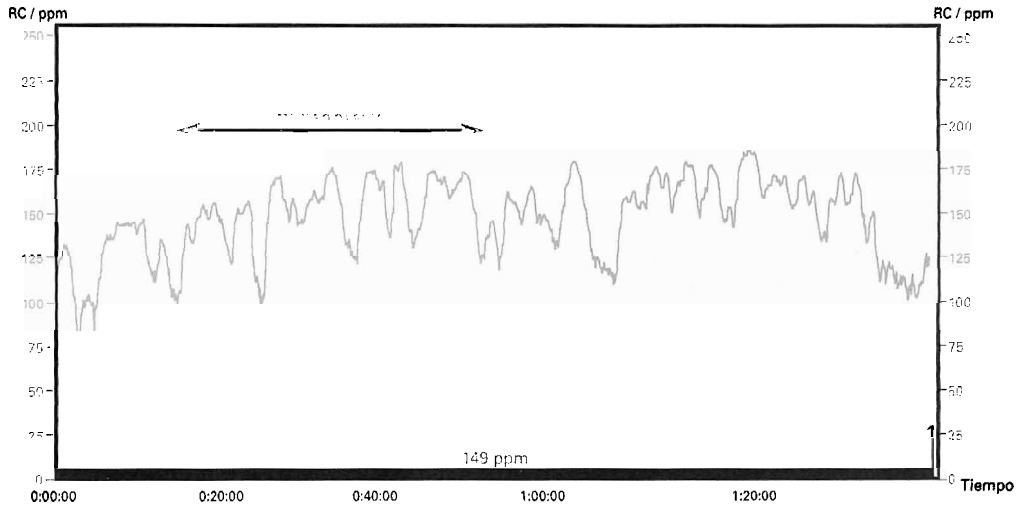
7 **RONDO 6+3x3**



Superficie: 12x24 m. Dividida en 2 cuadrados contiguos "A" y "B" .
Jugadores: 12 (4 tríos) distinguidos con petos.
Organización: En una de las zonas , en este caso en "A", se colocan dos tríos por fuera(blancos y grises)), y un trío (negro) por dentro. En el otro cuadrado,"B", se queda el trío restante .
Tarea: Los seis jugadores de fuera juegan a conservar el balón mientras el trío de dentro juega a interceptar/tocar el balón. Los seis de fuera también se pueden apoyar en el trío que esta en la otra zona , "B", si esto ocurre, el trío del jugador que pasó el balón y los tres recuperadores, pasaran a esta zona a seguir jugando el 6x3.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. El trío que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos ,cambia tarea con el trío recuperador.

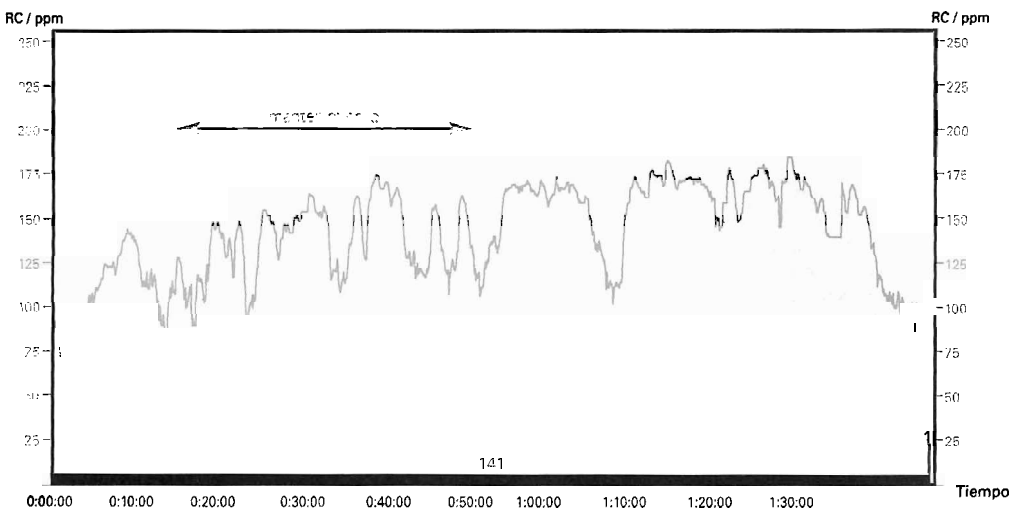
2 Pausa
21 Ejercicios de técnica colectiva : Acciones por banda y finalización.
4 Estiramientos

Delantero "B" 13-05-04



Persona	Delantero "B"	**Fecha**	13:05:04	**Ritmo cardíaco p**	130 ppm
Ejercicio	S128. TACTICO JUEVES	**Hora**	11:11:15	**Ritmo cardíaco n**	192 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:51:32.1		

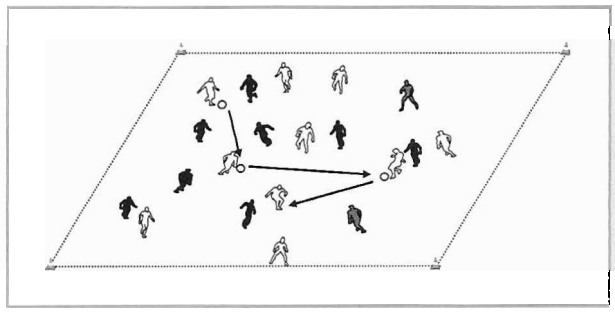
Media punta "C" 13-05-03



Persona	Media punta "C"	**Fecha**	13:05:04	**Ritmo cardíaco p**	141 ppm
Ejercicio	S231. TÁCTICO + FÚTBOL	**Hora**	11:00:16	**Ritmo cardíaco n**	185 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:29:34.5		

2 Ejercicios de Técnica individual por tríos
3 Pausa

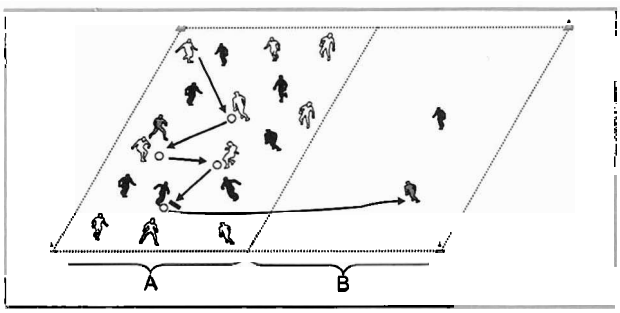
7 **MANTENIMIENTO 10x10 normal**



Superficie: 40x40 m
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 cada uno)
Organización: Los dos equipos se colocan dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar el balón y el otro juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Si los recuperadores interceptan/tocan el balón, si los poseedores echan el balón fuera o si un jugador del equipo poseedor da mas toques de los permitidos, entonces, los equipos intercambian la tarea.

2 Pausa

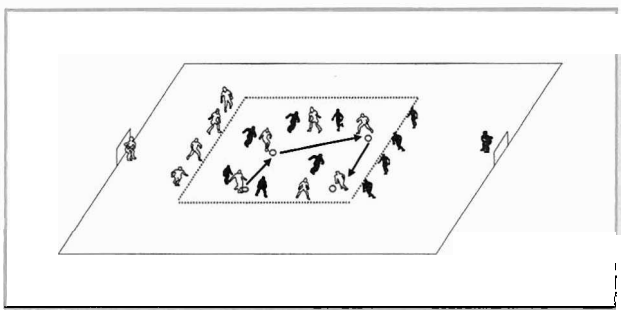
7 **MANTENIMIENTO 10 x (8+2)**



Superficie: 40x40m.dividida en dos cuadrados de 20x20 m.
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 cada uno)
Organización: Un equipo completo , en este caso blancos, se coloca en uno de los cuadrados, "A", y el otro equipo, negro, coloca a 8 de sus jugadores en esta misma zona y deja 2 jugadores en la otra zona , "B".
Tarea: El equipo completo juega a conservar el balón, mientras los 8 jugadores del rival tratará de interceptarlo y pasarlo a la zona "B" donde están sus dos compañeros restantes. Cuando esto ocurra los ocho jugadores del equipo recuperador pasaran a apoyar en la zona "B" a sus dos compañeros para ser ellos quienes ahora jueguen a conservar el balón.Ocho jugadores del equipo que perdió el balón pasaran a esta zona para intentar recuperarlo.
Reglas : Se juega a 2 toques como máximo. Si el equipo que tiene balón lo echa fuera, o uno de sus jugadores da mas toques de los permitidos, la posesión pasa al rival y se pasa a jugar en el otro área.

2 Pausa

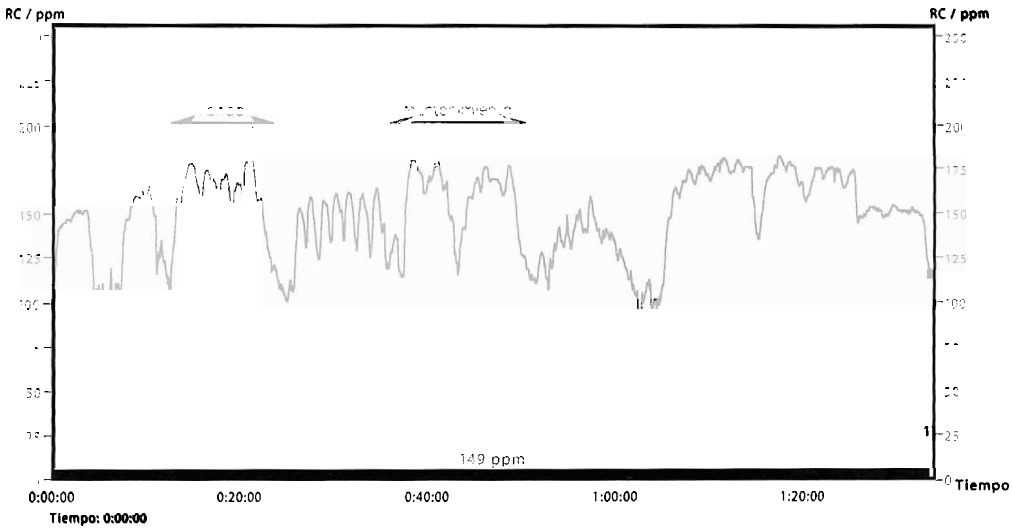
12 **MANTENIMIENTO TACTICO 10x10con 2 porteros.**



Superficie:Todo el campo pero en el medio acotamos un área de 40 x 40 m.
Jugadores: 22 jugadores (2 equipos completos)
Organización: Dentro de la zona central acotada se colocan 6 jugadores de cada equipo. En cada uno de los fondos de esta área acotada, tal como se muestra en el gráfico, se colocan los restantes cuatro jugadores (generalmente defensas) del mismo equipo y cada portero en su sitio.
Tarea: Dentro del área acotada se juega un 6x6, los poseedores también se pueden apoyar en sus otros cuatro jugadores de fuera , con el objetivo de conseguir que el equipo que tiene el balón de un numero determinado de toques seguidos (por ejemplo 7,8... 9 y así tener opción para realizar un ataque/contraataque contra los 4 defensores del equipo rival. Cuando un equipo consigue dar los toques necesarios (7,8...) el rival se queda estático, excepto los 4 defensores, y deja que se realice el ataque. El ataque tiene un tiempo determinado (10´´, 15´´...) .
Tanto si los atacantes hacen gol, como si el balón va fuera o lo recuperan los defensores o lo para el portero, será este quien inicie de nuevo el juego poniendo lo mas rápidamente posible con las manos un balón dentro del área acotada para sus 6 compañeros. Estos comenzaran a jugar el balón y dar los toques necesarios para conseguir la opción de ataque. Los atacantes volverán lo mas rápido posible a esta zona para abortar el intento.
Reglas: Los jugadores de dentro juegan a dos toques, los de fuera (defensas) a uno solo.El equipo que pierde el balón en el área acotada pasará a recuperarlo. Si los poseedores echan el balón fuera o uno de sus jugadores da mas toques de los permitidos, entonces, el balón pasará al rival.

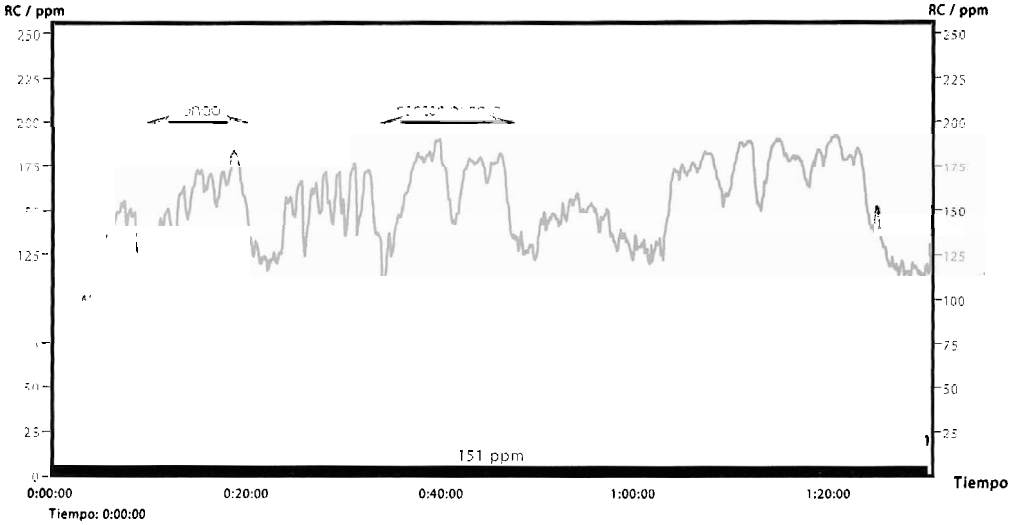
Pausa
38 Partido de entrenamiento: 11x1 en 70x70 m.

Medio "B"5-11-03



Persona	Medio B	**Fecha**	19/05/04	**Ritmo cardíaco p**	149 ppm
Ejercicio	S286. FZA-PALAC – FÚTBOL	**Hora**	11:11:28	**Ritmo cardíaco n**	182 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:33:22.2		

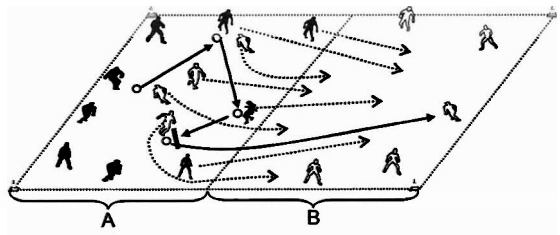
Lateral "C" 5-11-03



Persona	Lateral "C	**Fecha**	19/05/04	**Ritmo cardíaco p**	151 ppm
Ejercicio	S286. FZA/PLAL – FÚTBOL	**Hora**	11:13:06	**Ritmo cardíaco n**	192 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:30:49.1		

Calentamiento
Pausa

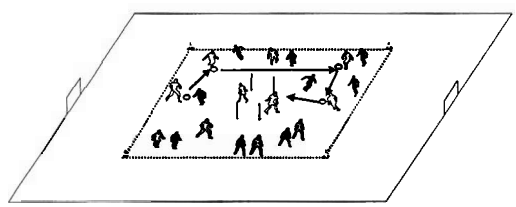
RONDO 9x(5+4)



Superficie: 40 x 20 m. Dividida en 2 cuadrados contiguos "A" y "B" de 20x20 m .
Jugadores: 18 (dos equipos de 9 cada uno). Y cada equipo dividido en dos grupos , uno de 4 y otro de 5.
Organización: En una de las zonas , en este caso en "A", se coloca un equipo por fuera (negros), y un grupo del equipo contrario(blancos) por dentro. En el otro cuadrado,"B", se queda el grupo restante de los blancos.
Tarea: Un equipo (negros)juega a conservar el balón contra uno de los grupos del equipo contrario(blanco) que juega a recuperar el balón. Una vez que el grupo blanco recupera el balón deben pasárselo a sus compañeros de la otra zona y pasar junto a ellos a jugar para conservar el balón contra uno de los grupos del equipo rival (negros) que pasará a esta zona a recuperar el balón. Así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Si el equipo que posee el balón, lo echa fuera, o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se pasa al otro área a jugar cambiándose de tarea los equipos. Si el balón lo echa fuera el grupo que estaba recuperándolo , se sigue jugando en la misma zona. Cuando un grupo recupera el balón y lo pasa a la zona de sus compañeros, ningún jugador del otro equipo podrá pasar a esta zona a recuperar el balón hasta que no lo haya tocado uno de los receptores.

Pausa
Grupo "A": Fuerza/agilidad
Grupo "B" : Potencia láctica
Pausa

MANTENIMIENTO TÁCTICO con porterías en círculo central



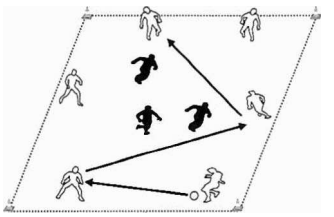
Superficie: 40x40 m. En el medio campo.
Jugadores: 20 (2 equipos de 9 cada uno) y dos porteros.
Organización: En el círculo central del terreno reglamentario se ponen 4 porterías portátiles y abiertas de 7 metros de ancho. Los porteros se colocan en porterías opuestas.
Tarea: Un equipo juega para marcar el máximo numero de goles posible en un tiempo determinado (5'), mientras el otro juega a recuperar el balón y cuando lo tenga, debe mantenerlo el máximo tiempo posible en su poder y así evitar que el contrario pueda hacer gol. Terminado el tiempo, se hace una pausa (2') y se reanuda el juego cambiándose la tarea de los equipos.
Reglas: Se juega como máximo a tres toques. Cada portero se responsabilizará de la portería frontal y de la portería lateral colocada a su derecha. Cuando un portero se hace con el balón, pasará siempre al equipo contrario. Si le hacen gol y el balón recae de nuevo en el equipo que juega para marcar, este debe al menos dar tres toques seguidos antes de poder volver a hacer gol.
Si un equipo echa el balón fuera del área acotada o un jugador suyo da mas toques de los permitidos el balón pasa al contrario.

2 Pausa
GRUPO "A" : Potencia láctica
GRUPO "B" : Fuerza /agilidad
Pausa
Fútbol reducido: 9x9 con porteros en 50x40m
Estiramientos

SESIONES
PRE-PARTIDO

3 Calentamiento
2 Pausa

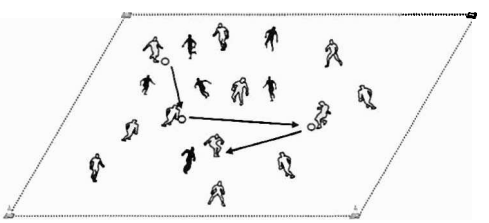
3 RONDO 6x3



Superficie: 15x15 m.
Jugadores: 9 (3 tríos).
Organización: Dos tríos se colocan por fuera y el trío restante se coloca por dentro del área acotada.
Tarea: Los 2 tríos de fuera juegan a conservar el balón, mientras el trío de dentro tiene que interceptar / tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. El trío que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, entonces, intercambia la tarea con el trío recuperador.

2 Pausa

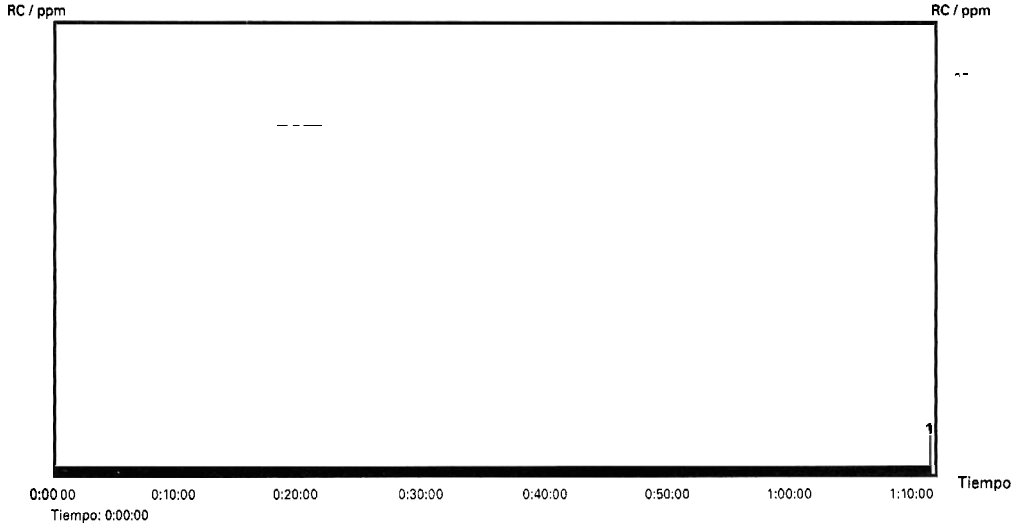
1 MANTENIMIENTO 6+6 x6



Superficie: 40x25 m.
Jugadores: 18 (3 equipos de 6 jugadores cada uno).
Organización: Los tres equipos se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan a conservar el balón, mientras el otro equipo juega a intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, entonces, intercambia la tarea con el equipo recuperador.

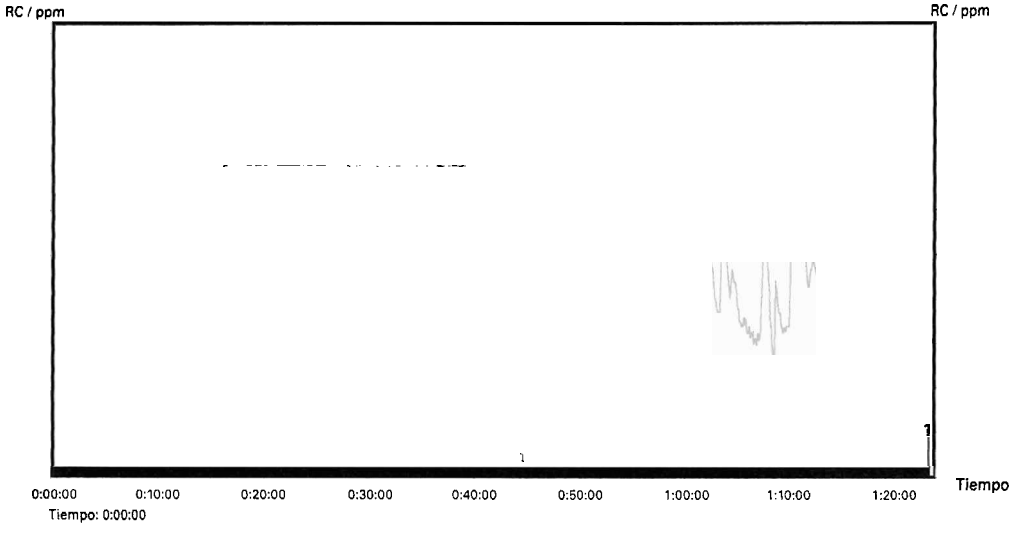
4 Pausa
24 Técnica colectiva: Acciones por banda
2 Pausa
7 Estiramientos

Central "D"20/12/03



Jugador		Fecha	Ritmo cardiaco p
Ejercicio		Hora	Ritmo cardíaco n
Deporte		Duración	

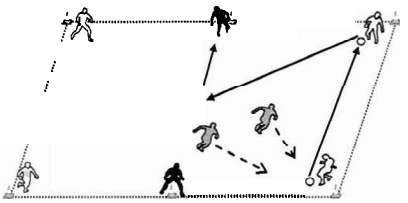
Lateral "A"20/12/03



Jugador		Fecha	Ritmo cardíaco p
Ejercicio		Hora	Ritmo cardíaco n
Deporte		Duración	

3 Calentamiento
Pausa

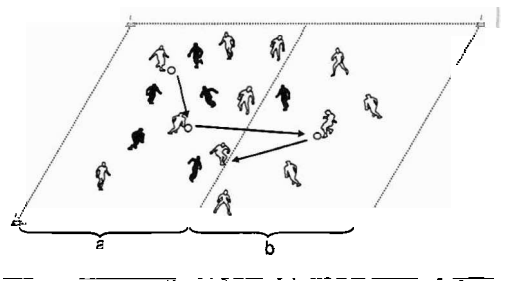
12 RONDO 6x2 +1



Superficie: 10x20 m.
Jugadores: 9 (4 parejas y 1 pivote).
Organización: Tres parejas colocan sus jugadores en los vértices del rectángulo y en la mitad de los lados más largos. La pareja restante se coloca por dentro al igual que el jugador "pivote".
Tarea: Las 3 parejas de fuera y el "pivote" juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega a dos toques como máximo. La pareja que pierde el balón, lo echa fuera, o si un jugador suyo da mas toques de los permitidos, intercambia tarea con la pareja recuperadora. Si el balón lo pierde el "pivote", entonces entra dentro la pareja del jugador que le pasó el último.

3 Pausa

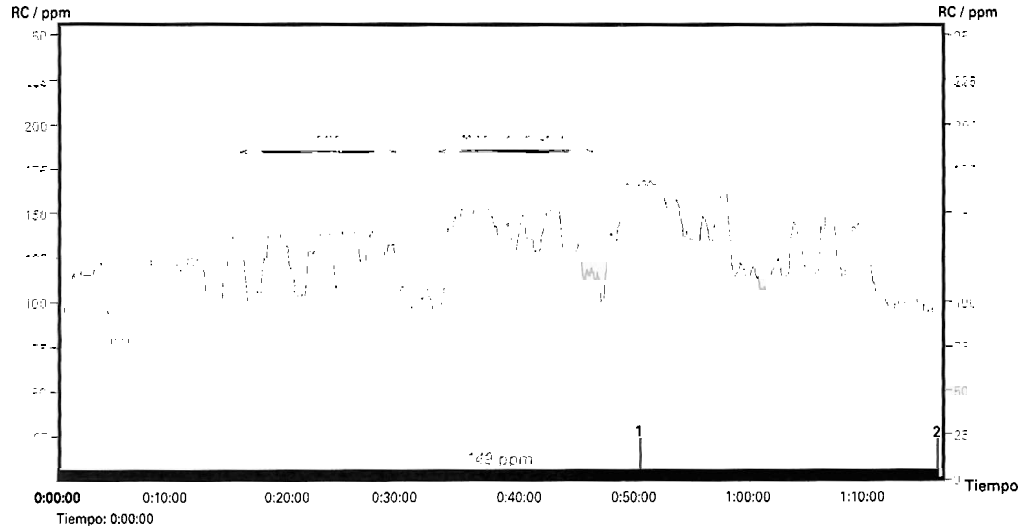
10 MANTENIMIENTO 6x6 + 6



Superficie: 40x35 m. Dividida en dos zonas iguales "A" y "B".
Jugadores: 18 (3 equipos de 6 jugadores cada uno).
Organización: Los tres equipos se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan a conservar el balón, mientras el otro equipo juega a intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques en una de las zonas y a un toque en la otra. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera o si un jugador suyo de mas toques de los permitidos, entonces, intercambia la tarea con el equipo recuperador.

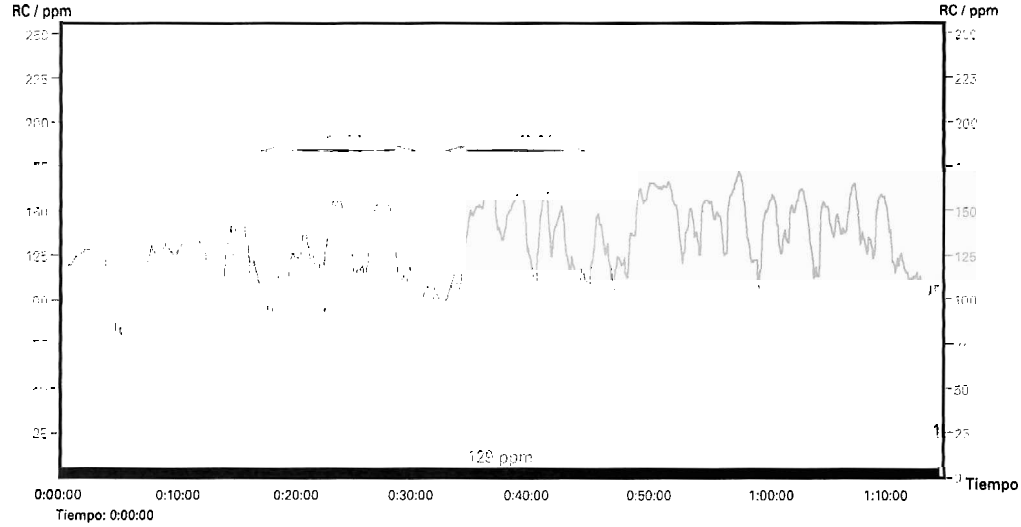
2 Pausa
24 Entrenamiento táctico
5 Estiramientos

Central "D"02/01/04



Jugador	Central "D"	Fecha	02.01.04	Ritmo cardíaco p	124 ppm
Ejercicio	S168. PRE-PARTIDO	Hora	10:19:01	Ritmo cardíaco n	169 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración	1:19:29		

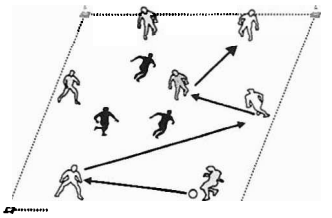
Delantero "B"02/01/04



Jugador	Delantero "B"	Fecha	02.01.04	Ritmo cardíaco p	129 ppm
Ejercicio	S168. PRE-PARTIDO	Hora	10:19:19	Ritmo cardíaco n	171 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración	1:19:29		

5 Calentamiento
2 Pausa

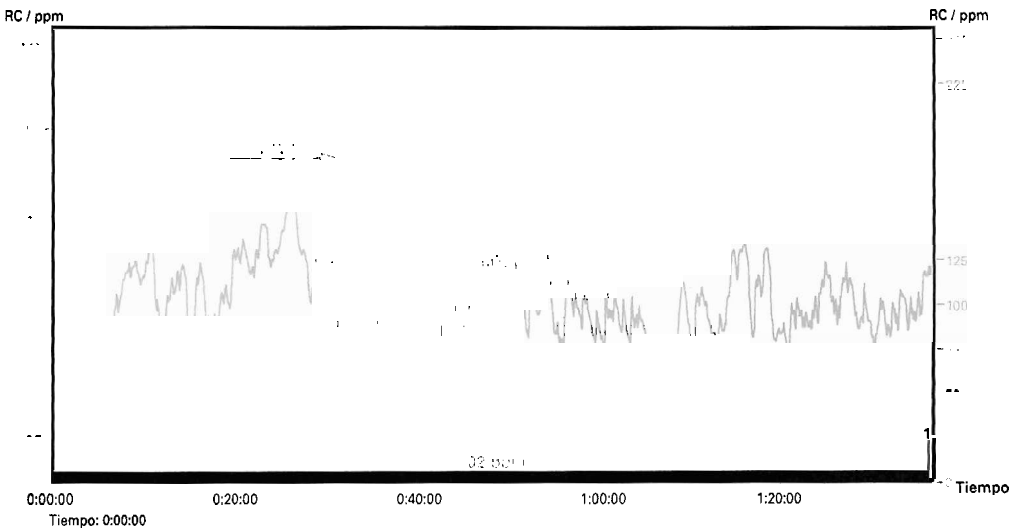
0 RONDO 6x3 + 1



Superficie: 15x15 m.
Jugadores: 10 (3 tríos y 1 pivote).
Organización: Dos tríos se colocan por fuera y el trío restante y el pivote se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: Los 2 tríos de fuera juegan a conservar el balón apoyados por el "pivote", mientras el trío de dentro tiene que interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. El trío que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, entonces, intercambia la tarea con el trío recuperador. Si quien pierde el balón es el pivote, entonces entra dentro el trío del jugador que le pasó el último el balón.

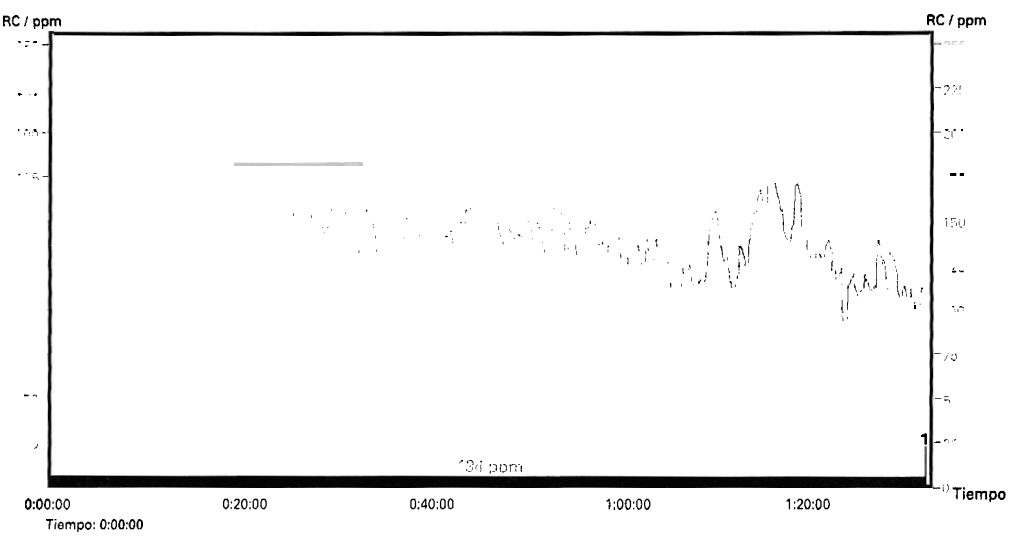
1 Pausa
10 Ejercicio de técnica colectiva
4 Pausa
22 Ejercicio de técnica individual: Centros y remates.
3 Pausa
25 Entrenamiento táctico: Desarrollo del sistema y jugadas a balón parado.
5 Estiramientos

Media punta "B" 10/01/04



Jugador		Fecha		Ritmo cardíaco p	102 ppm
Ejercicio		Hora		Ritmo cardíaco n	168 ppm
Deporte		Duración			

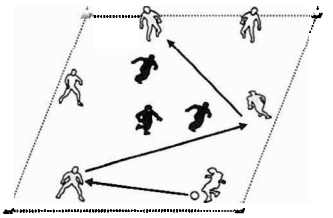
Lateral "B" 10/01/04



Jugador		Fecha	10/01/04	Ritmo cardíaco p	134 ppm
Ejercicio		Hora		Ritmo cardíaco n	179 ppm
Deporte		Duración			

5 Calentamiento

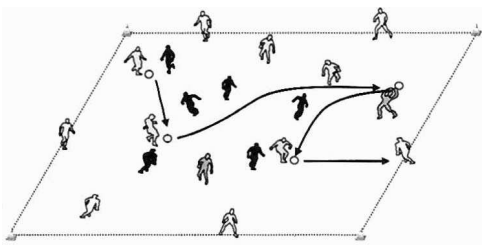
0 RONDO 6x3



Superficie: 15x15 m.
Jugadores: 9 (3 tríos).
Organización: Dos tríos se colocan por fuera y el trío restante se coloca por dentro del área acotada.
Tarea: Los 2 tríos de fuera juegan a conservar el balón, mientras el trío de dentro tiene que interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. El trío que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambia la tarea con el trío recuperador.

3 Pausa

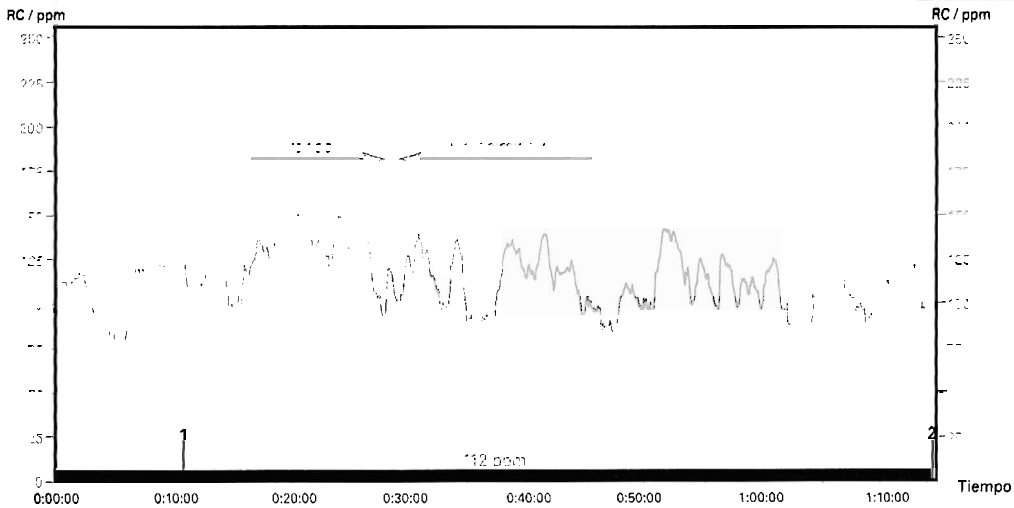
5 MANTENIMIENTO (6+6+2 porteros)x6



Superficie: 30x20 m.
Jugadores: 20 (3 equipos de 6 jugadores cada uno y 2 porteros).
Organización: Un equipo se colocan por fuera y los otros dos y los 2 porteros se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: El equipo de fuera y uno de los de dentro juegan a mantener el balón apoyados también por los 2 porteros. El otro equipo de dentro juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambia la tarea con el equipo recuperador. Los porteros solo juegan con las manos y no pueden desplazarse con él.

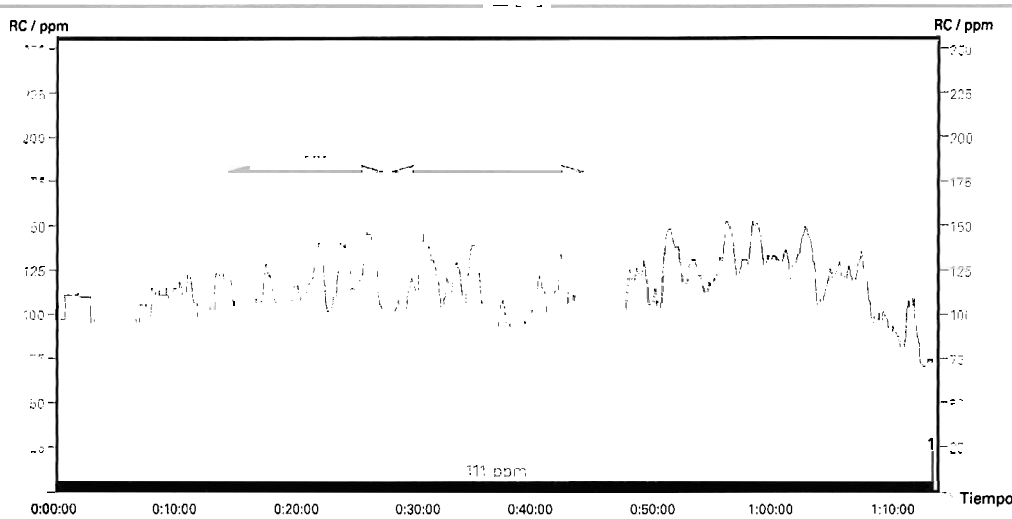
5 Pausa
25 Entrenamiento táctico
5 Estiramientos

Lateral "A"24/01/04



Jugador	Lateral "A"	**Fecha**	24 01 04	**Ritmo cardíaco p**	112 ppm
Ejercicio	S135. PRE-PARTIDO	**Hora**	10:48:30	**Ritmo cardíaco n**	155 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:15:45:9		

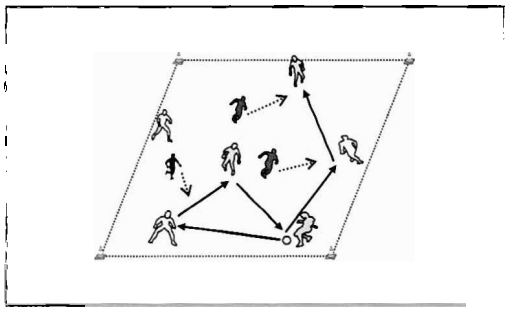
Medio "A"24/01/04



Jugador	Medio "A"	**Fecha**	24 01 04	**Ritmo cardíaco p**	111 ppm
Ejercicio	S135. PRE-PARTIDO	**Hora**	10:48:34	**Ritmo cardíaco n**	153 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:13:13:9		

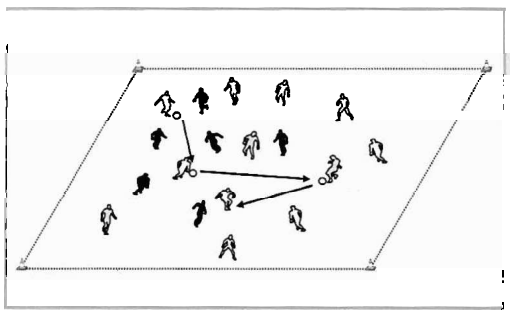
15 Calentamiento
3 Pausa

10 RONDO 6x3



Superficie: 15x15 m.
Jugadores: 9 (3 tríos).
Organización: Un trío y dos jugadores de otro trío se colocan por fuera; el otro jugador de este trío, que hará de "pivote" y el restante trío se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: Los 5 jugadores de fuera y el "pivote" juegan a conservar el balón, mientras el trío de dentro tiene que interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. El trío que pierda el balón, lo eche fuera ,o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambia la tarea con el trío recuperador . El trío que sale siempre deja un jugador de pivote dentro.

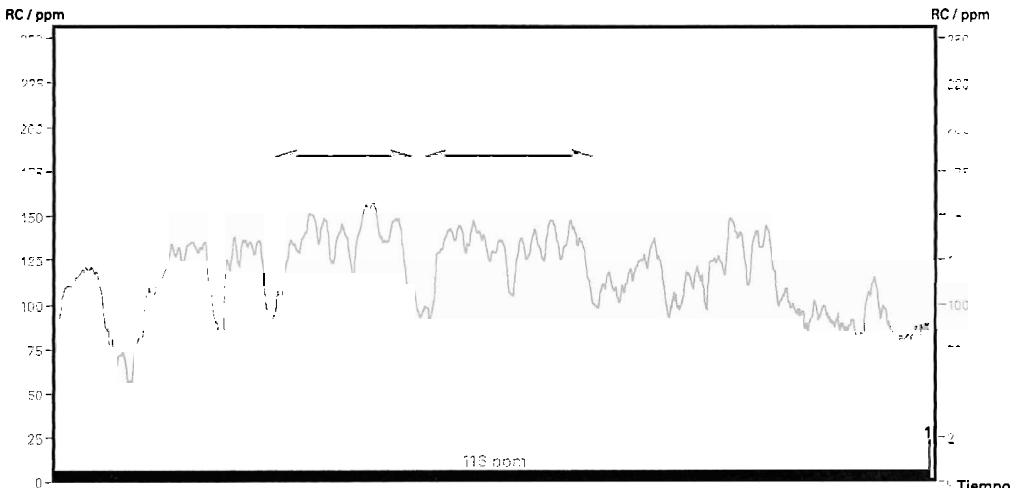
12 MANTENIMIENTO 6+6x6



Superficie: 40x25 m.
Jugadores: 18 (3 equipos de 6 jugadores cada uno).
Organización: Los tres equipos se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan a conservar el balón, mientras el otro equipo juega a intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera o si un jugador suyo de mas toques de los permitidos, entonces, intercambia la tarea con el equipo recuperador.

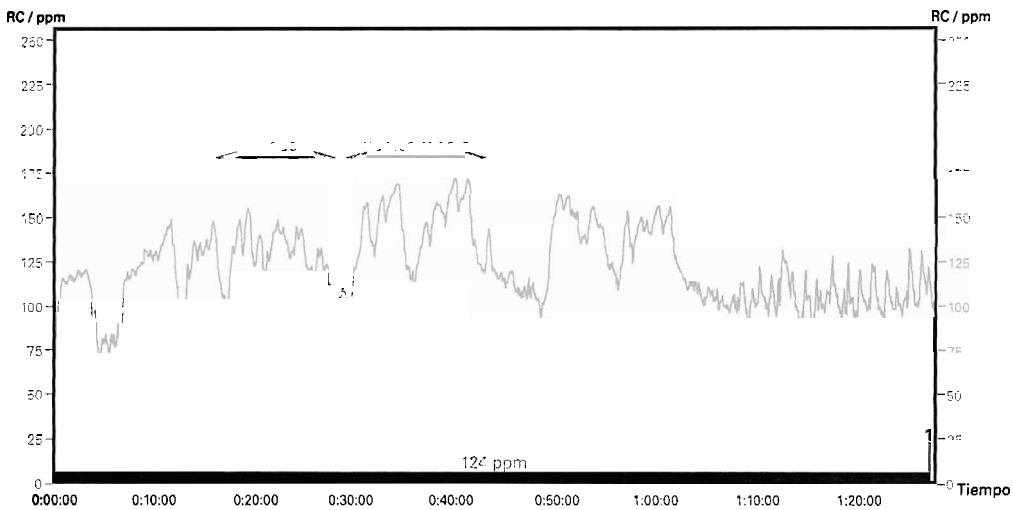
3 Pausa
20 Entrenamiento táctico: Sistema
5 Estiramientos

Medio "C" 31/01/04



Jugador	Medio "C"	**Fecha**	31/01/04	**Ritmo cardíaco p**	116 ppm
Ejercicio	S191. PRE-PARTIDO	**Hora**	10:44:53	**Ritmo cardíaco n**	157 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:00:02:3		

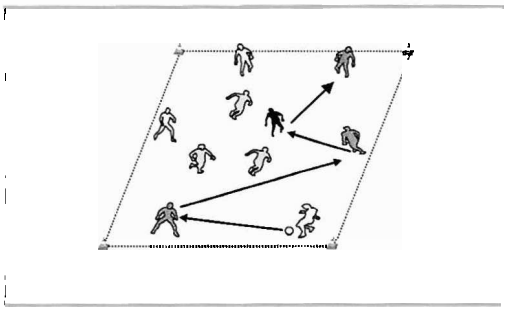
Exterior "A" 31/01/04



Jugador	Exterior "A"	**Fecha**	31/01/04	**Ritmo cardíaco p**	124 ppm
Ejercicio	S191. PRE-PARTIDO	**Hora**	10:46:06	**Ritmo cardíaco n**	173 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:27:58:6		

5 Calentamiento
1 Pausa

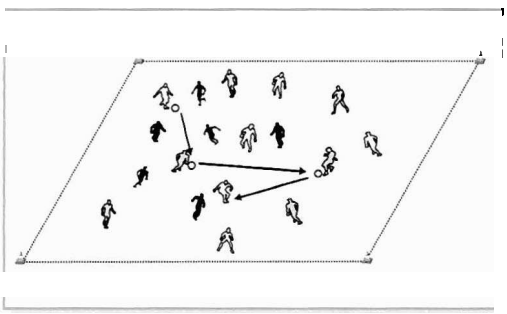
0 RONDO 6x3+1



Superficie: 15x15 m.
Jugadores: 10 (3 tríos y 1 pivote).
Organización: Dos tríos se colocan por fuera y el trío restante y el pivote se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: Los 2 tríos de fuera y el pivote juegan a conservar el balón, mientras el trío de dentro tiene que interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. El trío que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, entonces, intercambia la tarea con el trío recuperador. Cuando pierda el balón el pivote, entra dentro el trío del jugador que le pasó el balón el último.

2 Pausa

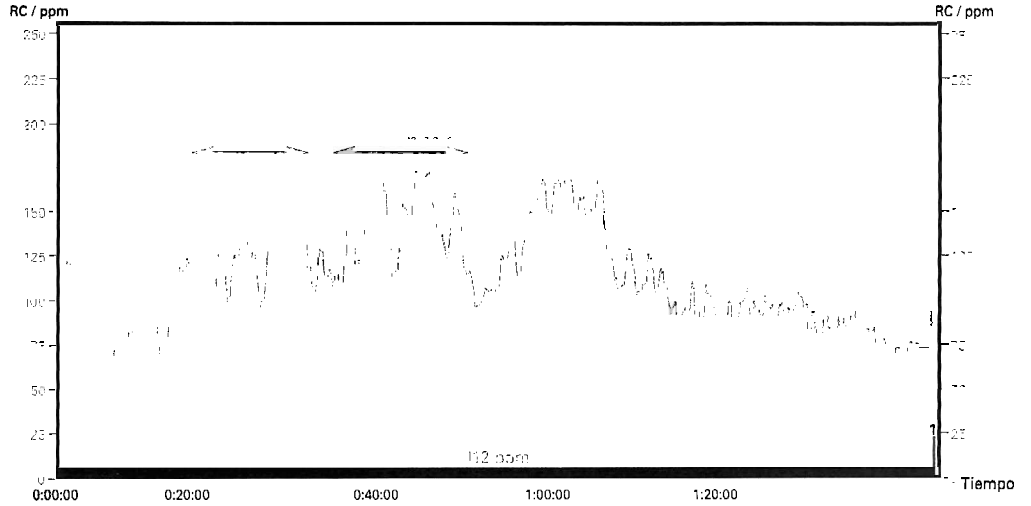
10 MANTENIMIENTO 6+6x6



Superficie: 40x25 m.
Jugadores: 18 (3 equipos de 6 jugadores cada uno).
Organización: Los tres equipos se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan a conservar el balón, mientras el otro equipo juega a intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. Durante 5´ el equipo que pierde el balón, lo echa fuera o si un jugador suyo de mas toques de los permitidos , intercambia la tarea con el equipo recuperador. Durante los siguientes 5´ el equipo que recupera el balón elige con que equipo jugar dando el primer pase a un jugador que no sea de su equipo.

4 Pausa
10 Entrenamiento táctico: Distancia y equilibrio entre líneas.
4 Pausa
25 Entrenamiento táctico: Jugadas a balón parado
5 Estiramientos

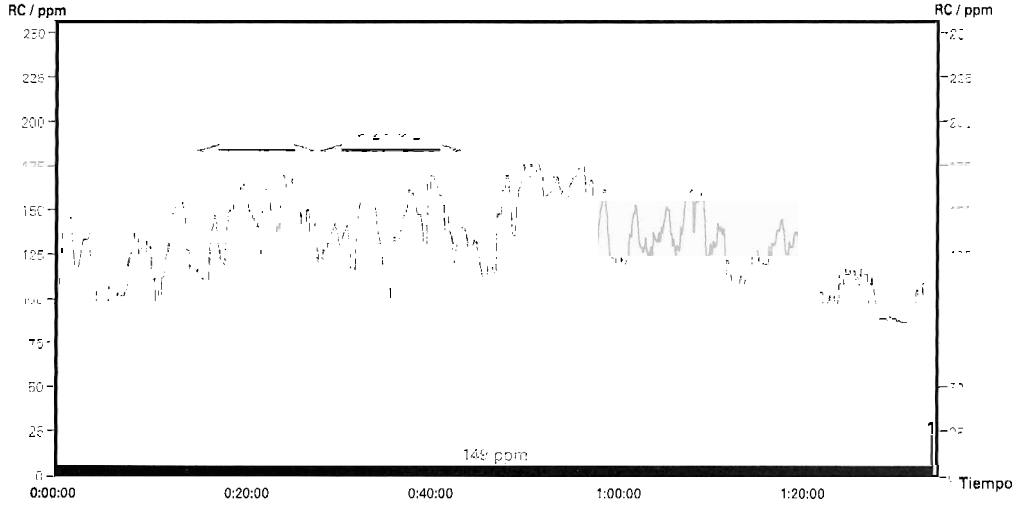
Media punta "B" 14/02/04



Tiempo: 0:00:00

Jugador	Media punta "B"	**Fecha**	14 02 04	**Ritmo cardíaco p**	112
Ejercicio	[illegible]	**Hora**	[illegible]	**Ritmo cardíaco n**	173 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	[illegible]		

Delantero "B" 14/02/04

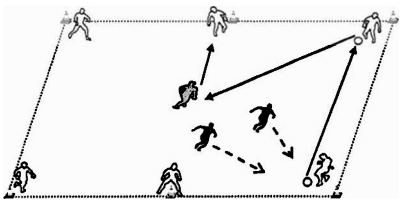


Tiempo: 0:00:00

Jugador	Delantero "B"	**Fecha**	14 02 04	**Ritmo cardíaco p**	131 ppm
Ejercicio	S104. PRE-PARTIDO	**Hora**	10:45:14	**Ritmo cardíaco n**	182 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:34:18:4		

5 Calentamiento

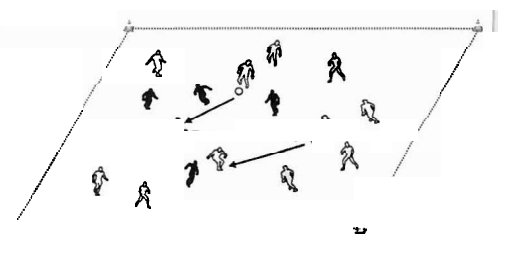
10 RONDO (6+1)x2



Superficie: 15x15 m.
Jugadores: 9 (4 parejas y 1 pivote).
Organización: Tres parejas colocan sus jugadores en los vértices del rectángulo y en la mitad de los lados más largos. La pareja restante se coloca por dentro al igual que el jugador "pivote".
Tarea: Las 3 parejas de fuera y el "pivote" juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega a dos toques como máximo. La pareja que pierde el balón, lo echa fuera, o si un jugador suyo da mas toques de los permitidos, intercambia tarea con la pareja recuperadora. Si el balón lo pierde el "pivote", entonces entra dentro la pareja del jugador que le pasó el último.

2 Pausa

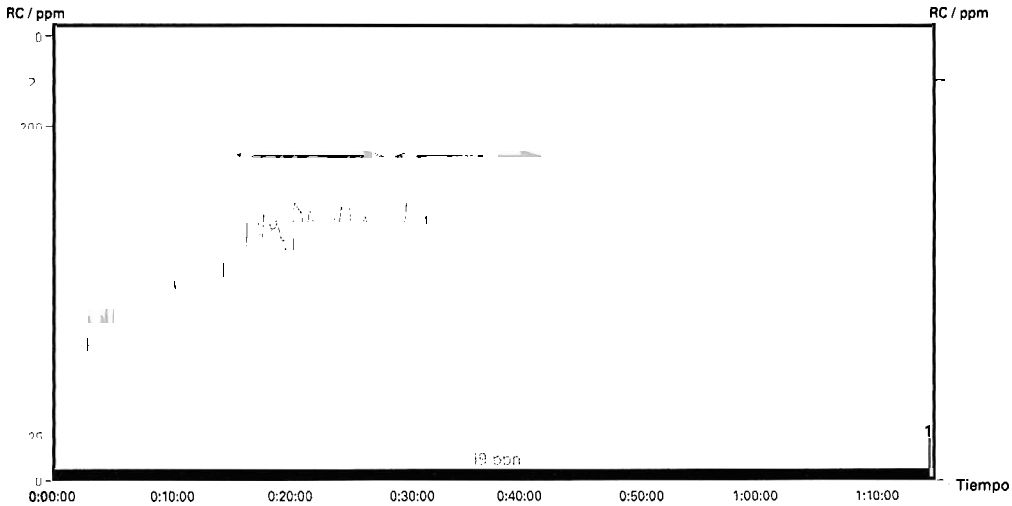
12 MANTENIMIENTO (4+4)x(4+4)



Superficie: 35x30 m.
Jugadores: 16 (4 equipos de 4 jugadores cada uno). Los distinguimos con petos.
Organización: Todos los equipos se sitúan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan a conservar el balón contra los otros dos equipos que juegan a recuperarlo, por ejemplo, blancos y grises contra negros y rayados.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. Cada cierto tiempo (en este caso 3) se cambian los equipos que juegan juntos. Si un jugador de los equipos que tienen el balón, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, el balón pasa a poder d e los contrarios.

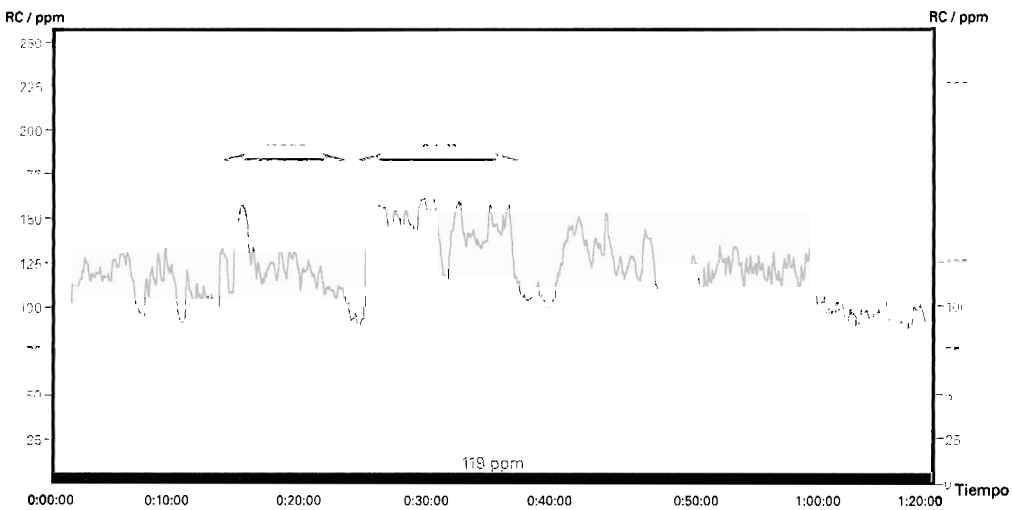
Pausa
Entrenamiento táctico: Distancia y equilibrio entre líneas
Pausa
10 Entrenamiento táctico: Jugadas a balón parado.
5 Estiramientos

Lateral "B"21/02/04



Jugador	Lateral "B"	Fecha		Ritmo cardíaco p	139 ppm
Ejercicio	S	Hora	09:03:37	Ritmo cardíaco n	
Deporte		Duración	1:14:31.4		

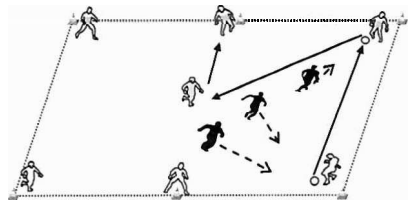
Central "B"21/02/04



Jugador	Central "B"	Fecha	21-02-04	Ritmo cardíaco p	119 ppm
Ejercicio	S208: PRE-PARTIDOFUTBOL	Hora	09:10:54	Ritmo cardíaco n	182 ppm
Deporte		Duración	1:11:49.5		

15 Calentamiento
1 Pausa
6 Técnica colectiva

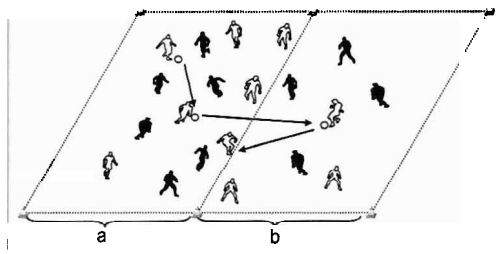
10 RONDO 6x3+1



Superficie: 15x20 m.
Jugadores: 10 (3 tríos y 1 pivote).
Organización: Dos tríos colocan sus jugadores en los vértices del rectángulo y en la mitad de los lados más largos. El trío restante se coloca por dentro al igual que el jugador "pivote".
Tarea: Los dos tríos de fuera y el "pivote" juegan a conservar el balón. El trío de dentro juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega a dos toques como máximo. El trío que pierde el balón, lo echa fuera, o si un jugador suyo da mas toques de los permitidos, intercambia tarea con el trío recuperador. Si el balón lo pierde el "pivote", entonces entra dentro el trío del jugador que le pasó el último.

2 Pausa

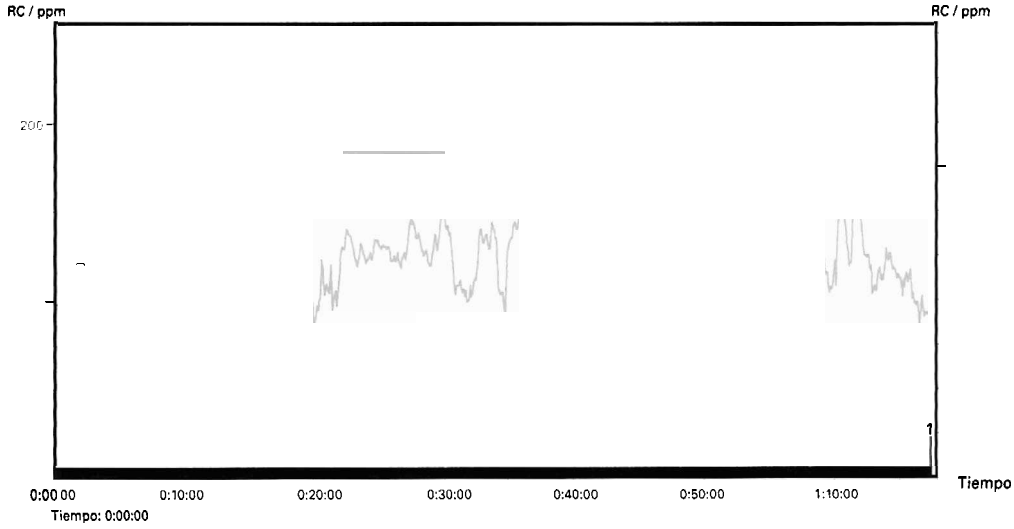
10 MANTENIMIENTO 10x10



Superficie: 45x25 m dividida en dos zonas iguales "A" y "B".
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno).
Organización: Los dos equipos se colocan por dentro del área acotada diferenciados con petos.
Tarea: Un equipo juega para conservar el balón, mientras el otro intentará recuperarlo.
Reglas: Se juega a dos toques como máximo en una de las zonas y a uno en la otra. El equipo que echa fuera el balón, o cuando un jugador suyo da mas toques de los permitidos , intercambiará tarea con el equipo recuperador.

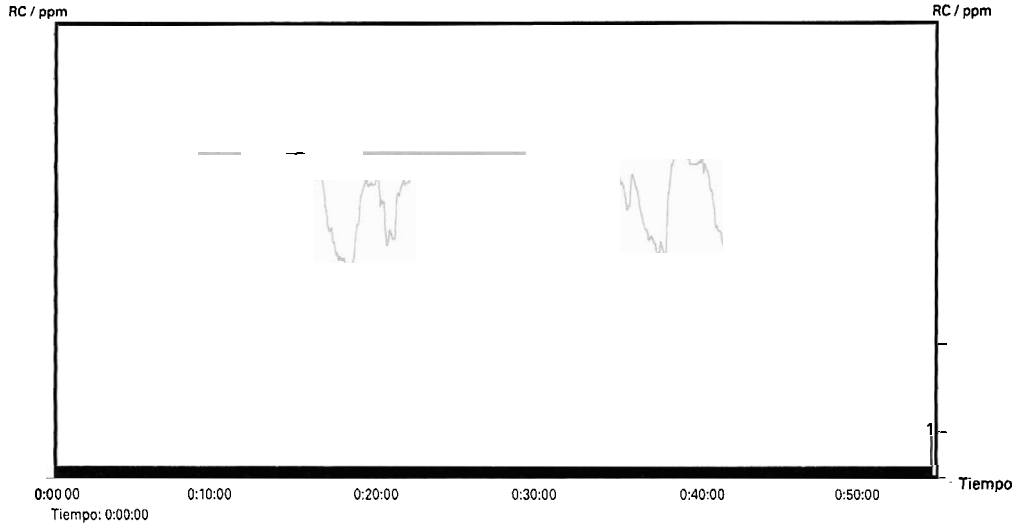
2 Pausa
18 Partido de entrenamiento a ½ campo y ensayo de jugadas a balón parado
6 Estiramientos

Lateral "B"27/03/04



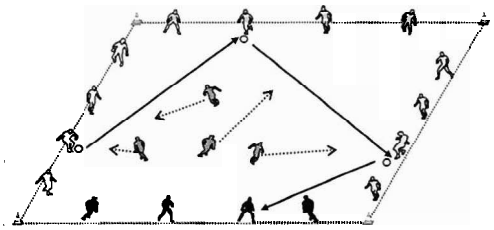
Jugador		Fecha		Ritmo cardíaco p	
Ejercicio	S239. PRE-PARTIDO	Hora		Ritmo cardíaco n	
Deporte		Duración			

Exterior "B"27/03/04



Jugador	Exterior "B"	Fecha	27/03/04	Ritmo cardíaco p	
Ejercicio	S239. PRE-PARTIDO	Hora	10:00:07	Ritmo cardíaco n	
Deporte	FÚTBOL	Duración	0:54:58:4		

10 RONDO 16x4

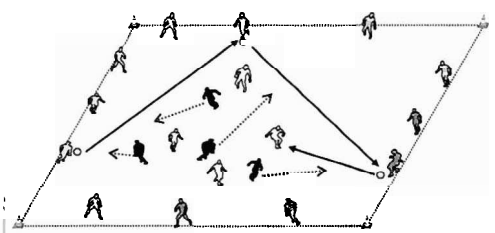


Superficie: 25x25 m.
Jugadores: 20 (5 equipos de 4 cada uno). Los distinguimos con petos.
Organización: En cada lado se coloca un equipo y el otro restante lo hace por dentro del área acotada.
Tarea: Los cuatro equipos de fuera juegan a conservar el balón. El equipo de dentro juega para intentar interceptar/tocar el balón.

Se juega a 2 toques como máximo. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera, o si un jugador suyo diera mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con el equipo que estaba recuperándolo.

10 Movilidad articular, frecuencia, reacción
4 Velocidad de reacción
1 Pausa

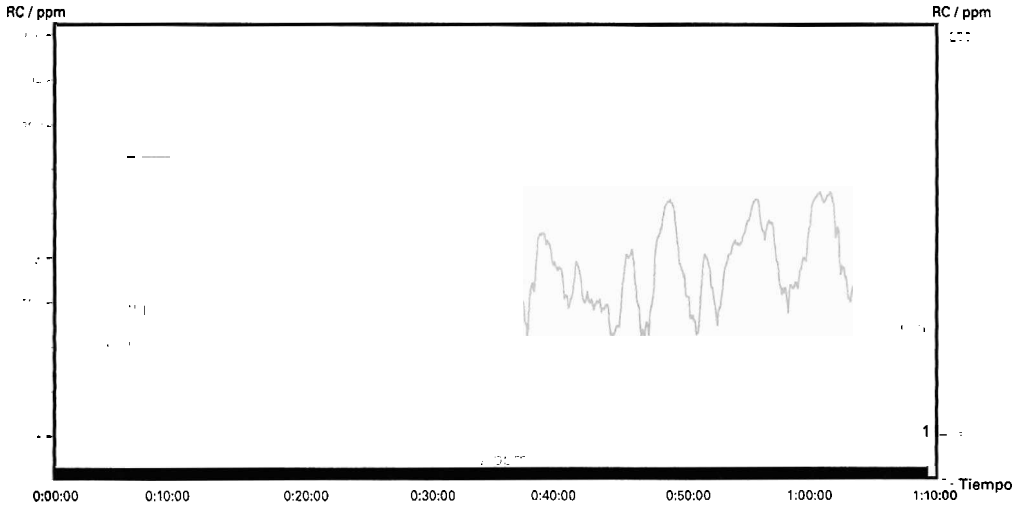
10 RONDO (12+4)x4



Superficie: 25x25 m.
Jugadores: 20 (5 equipos de 4 cada uno). Los distinguimos con petos.
Organización: Por fuera se distribuyen los jugadores de tres equipos. Por dentro se colocan los otros dos equipos uno de los cuales hará de equipo "pivote".
Tarea: Los tres equipos de fuera y el equipo pivote juegan a conservar el balón. El otro equipo de dentro juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega a 2 toques como máximo. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera, o si un jugador suyo diera mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con el equipo que estaba recuperándolo.

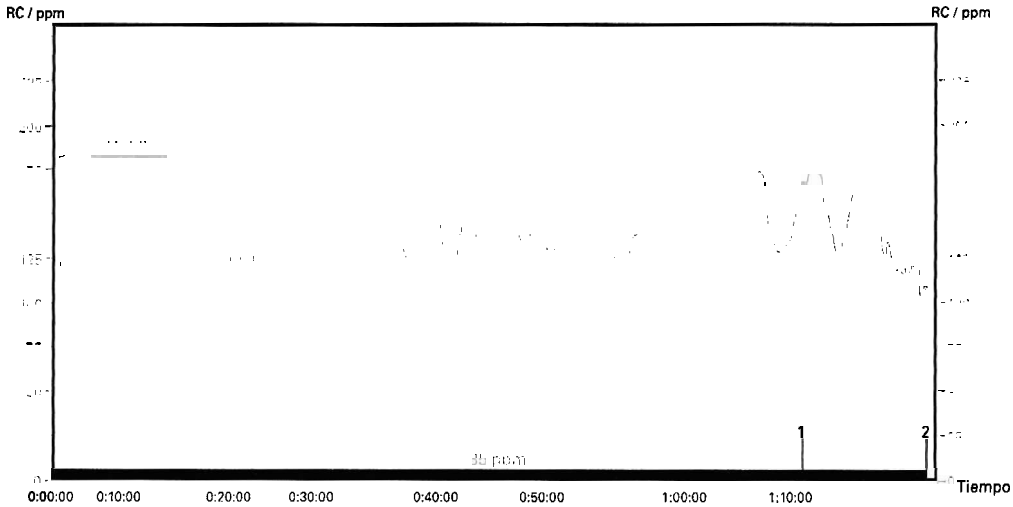
4 Pausa
20 Partido de entrenamiento a ½ campo: Ensayo de jugadas a balón parado.
4 Estiramientos

Lateral "A" 10/04/04



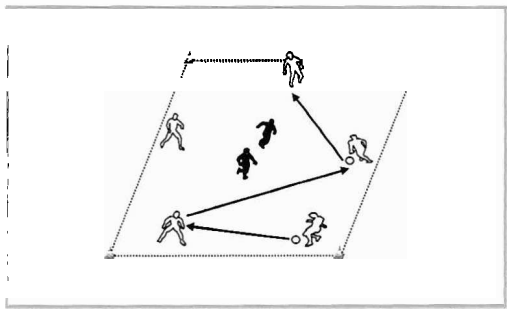
Jugador		Fecha		Ritmo cardíaco p	
Ejercicio		Hora		Ritmo cardíaco n	
Deporte		Duración			

Delantero 10/04/04



Jugador		Fecha		Ritmo cardíaco p	
Ejercicio		Hora		Ritmo cardíaco n	
Deporte		Duración			

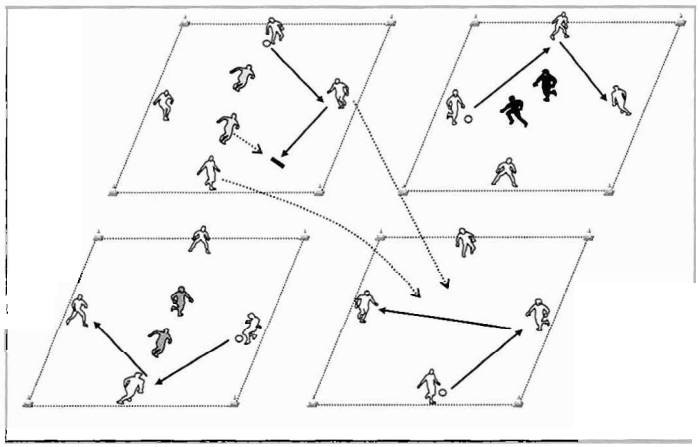
7 RONDO 5x2 normal



Superficie: 10x10 m.
JUGADORES: 7. Se juega individualmente.
Organización: Cinco jugadores se distribuyen en la periferia del cuadrado, los otros dos se incorporan por dentro.
Tarea: Los poseedores (cinco de fuera) juegan a conservar el balón y los otros 2 (recuperadores) juegan a intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega a dos toques como máximo. Si un jugador pierde el balón, lo echa fuera o diera mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con uno de los recuperadores. Sale el recuperador que llevaba mas tiempo dentro.

1 1 Pausa

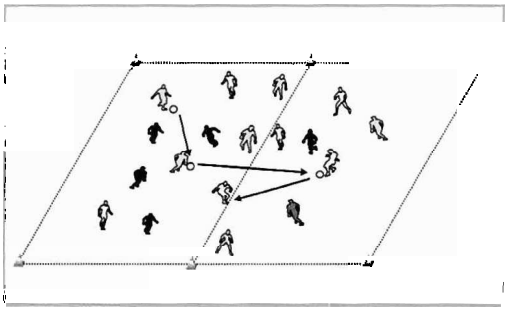
7 RONDOS MOVILES



Superficie: Cuatro cuadrados de 10x10 m cada uno.
JUGADORES: 22 (11 parejas).
Organización: Los cuatro cuadrados les colocamos equidistantes entre ellos unos 5m. De la manera que se muestra en el gráfico. En tres cuadrados se colocan 2 parejas por fuera y una por dentro. En el otro cuadrado se quedan dos parejas por fuera.
Tarea: Las parejas de fuera juegan a conservar el balón. Las de dentro a interceptarlo/tocarlo. En el cuadrado donde no hay pareja recuperadora se juega simplemente a pasarse el balón a la espera de que llegue una pareja recuperadora.
Reglas: Se juega a dos toques como máximo. Cuando en cualquiera de los cuadrados con 6 jugadores, una pareja pierde el balón, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, esta tiene que ir inmediatamente a interceptar/tocar el balón al cuadrado donde no haya pareja recuperadora. La pareja que estaba recuperando se queda en el mismo cuadrado pero ahora jugará para conservar el balón.

12 12 Frecuencia y velocidad de reacción
1 1 Pausa

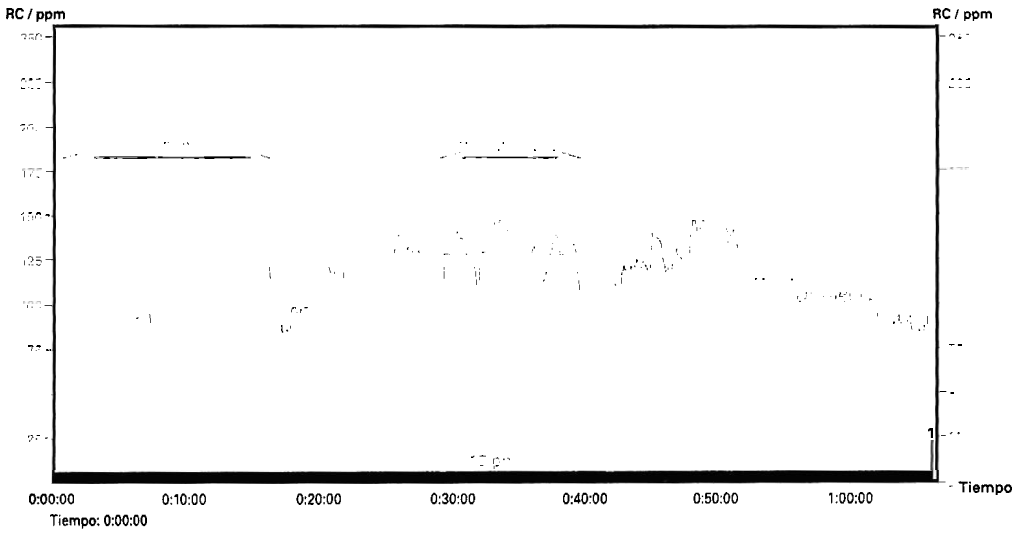
11 MANTENIMIENTO 6+6x6



Superficie: 40x25 m. Que dividimos en dos zonas iguales.
Jugadores: 18 (3 equipos de 6 jugadores cada uno).
Organización: Los tres equipos se colocan por entro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan a conservar el balón, mientras el otro equipo juega a intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas:. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera, o si un jugador suyo diera mas toques de los permitidos, intercambiará la tarea con el equipo recuperador.
5´se juega como máximo a 2 toques en todo el área acotada.
5´se juega como máximo a 2 toques en una de las dos zonas y a un solo toque en la otra.

3 Pausa
10 Fútbol reducido: 50x40 m
Entrenamiento táctico: Jugadas a balón parado
Estiramientos

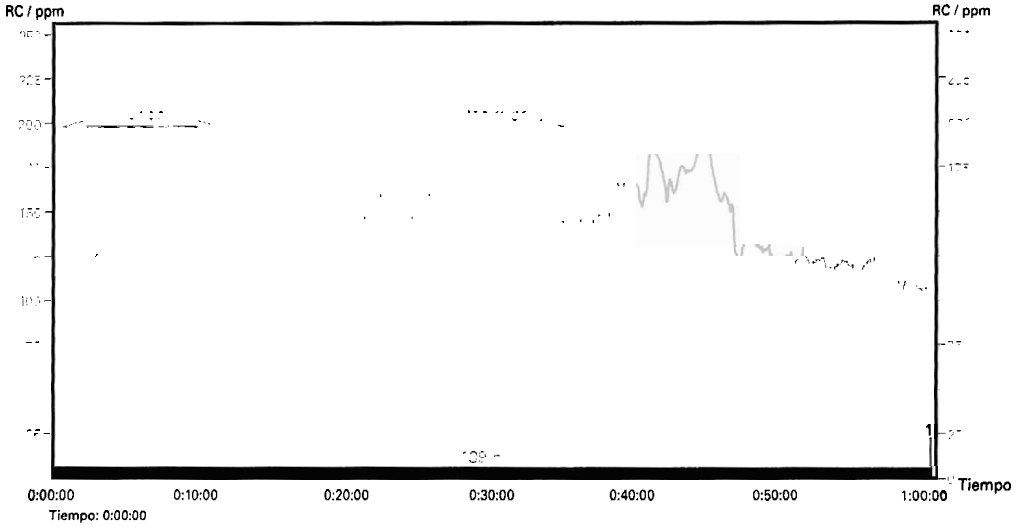
Central "A" 16/04/04



Tiempo: 0:00:00

Jugador	Central "A"	Fecha	16/04/04	Ritmo cardiaco p	115 ppm
Ejercicio	S267 PRE-PARTIDO	Hora	10:52:57	Ritmo cardiaco n	161 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración	1:08:19		

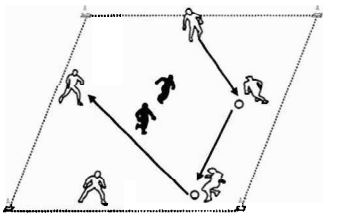
Lateral "C" 16/04/04



Tiempo: 0:00:00
RC: 114 ppm

Jugador	Lateral "C"	Fecha	16/04/04	Ritmo cardiaco p	138 ppm
Ejercicio	S267 PRE-PARTIDO	Hora	10:52:19	Ritmo cardiaco n	167 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración	1:04:40		

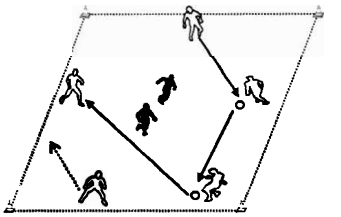
7 RONDO 5x2 normal



Superficie: 9x9 m.
Jugadores: 7.
Organización: 5 jugadores se colocan por fuera y 2 por dentro.
Tarea: Los de fuera juegan a conservar el balón, mientras los 2 de dentro juegan para intentar interceptar/Tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. El jugador que pierda el balón, lo eche fuera o de mas toques de los permitidos , intercambiará **tarea** con uno de los dos de dentro. Sale fuera el que lleva mas tiempo dentro.

1 Pausa

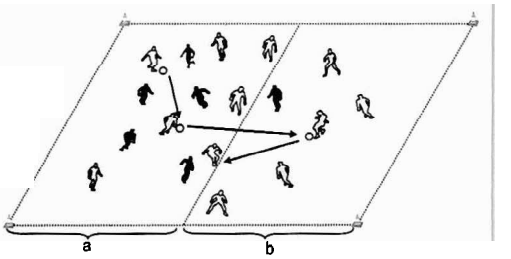
7 RONDO 5x2 con cambio de posición.



Superficie: 9x9 m.
Jugadores: 7.
Organización: En tres lados del cuadrado se coloca un jugador y en el cuarto lado se colocan dos. Dos jugadores se sitúan por dentro.
Tarea: Los de fuera juegan a conservar el balón, mientras los 2 de dentro juegan para intentar interceptar/Tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando uno de los dos jugadores que ocupan un mismo lado pasa el balón a cualquiera de los jugadores de los otros tres lados, el jugador que no dio el pase debe ir a colocarse en el lado contiguo. El jugador que pierda el balón, lo eche fuera o de mas toques de los permitidos , intercambiará tarea con uno de los dos de dentro. Sale fuera el que lleva mas tiempo dentro.

3 Estiramientos
7 Entrenamiento de la frecuencia y de la reacción.

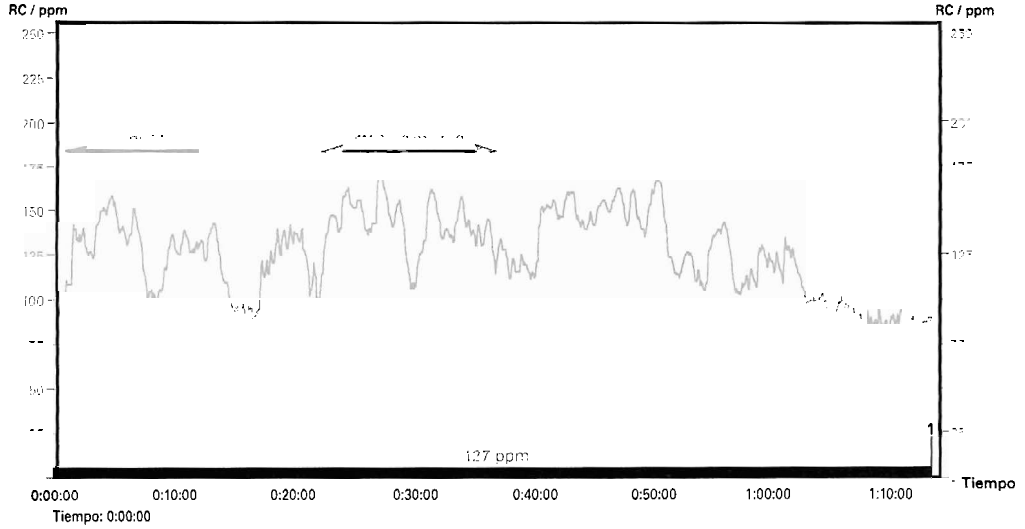
15 15 MANTENIMIENTO 6+ 6x6



Superficie: 40x25m dividida en dos áreas iguales "A" y "B".
Jugadores: 18 (3 equipos de 6 jugadores cada uno).
Organización: Los tres equipo se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan conjuntamente a conservar el balón. El otro equipo tratará de interceptar/Tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en todo el área acotada durante 7'. Se juega otros 7' dando como máximo 2 toques en una de las dos mitades y 1 toque en la otra mitad. El equipo que pierda el balón, lo eche fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos , intercambiará tarea con el equipo que estaba recuperando el balón.

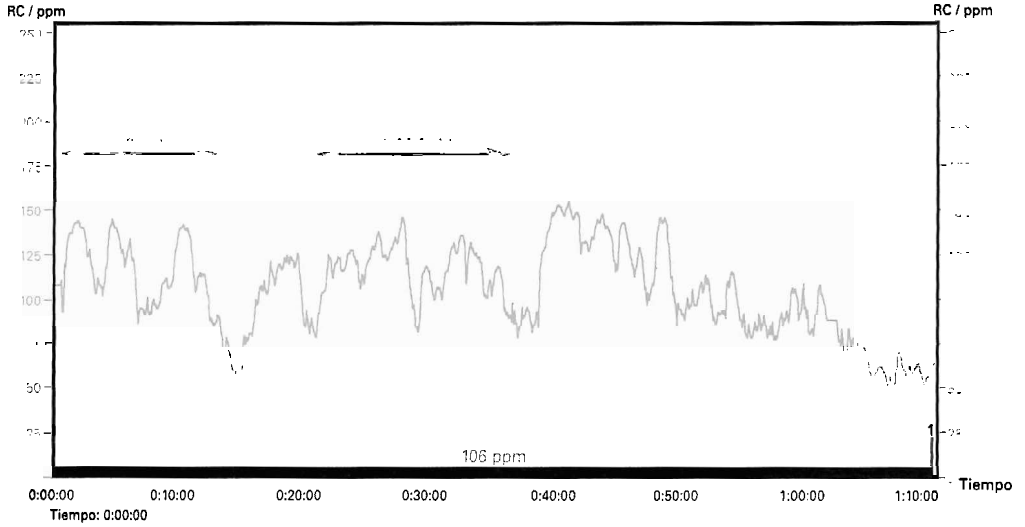
2 Pausa
10 Fútbol reducido: 50x40 m.
10 Entrenamiento táctico: Jugadas a balón parado.
5 Estiramientos.

Central "D"24/04/04



Jugador	Central "D"	Fecha	24/04/04	Ritmo cardíaco p	127 ppm
Ejercicio	S285. PRE-PARTIDO	Hora	10:21:35	Ritmo cardíaco n	171 ppm
Deporte	FÚTBOL	Duración	1:13:02:3		

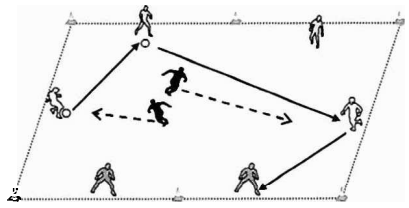
Media punta "C"24/04/04



Jugador	Media punta "C"	Fecha	24/04/04	Ritmo cardíaco p	106 ppm
Ejercicio	S285. PRE-PARTIDO	Hora	10:23:00	Ritmo cardíaco n	155 ppm
Deporte	FÚTBOL	Duración	1:10:52:6		

18 Calentamiento: Carrera, frecuencia, reacción
1 Pausa

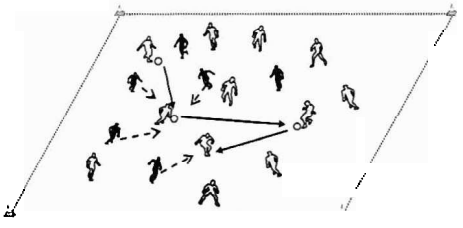
10 RONDO 6x2



Superficie: 8x16m.
Jugadores: 8 jugadores (4 parejas).
Organización: De las cuatro parejas , tres van por fuera , colocándose una pareja en cada lado más largo y la otra distribuye un jugador en cada lado mas corto. La pareja restante se coloca por dentro.
Tarea: Los de fuera juegan a conservar el balón. La pareja de dentro tratará de interceptar/tocar el balón.
Reglas: Los jugadores de los lados largos jugarán como máximo a 2 toques y los colocados en los lados cortos a 1 solo. La pareja que pierda el balón, lo eche fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con la pareja de dentro.

2 Pausa

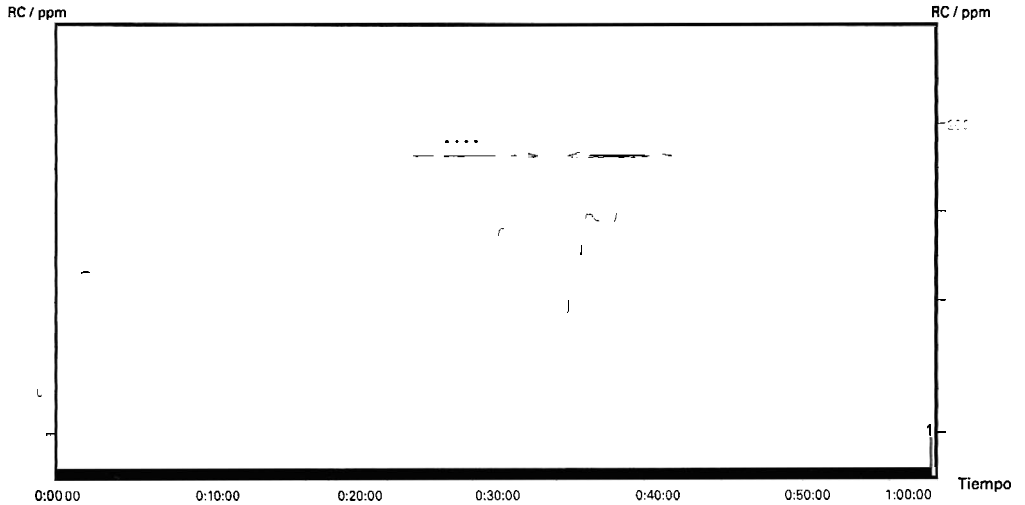
6 MANTENIMIENTO 6+6x6



Superficie: 40x33m . Doble área.
Jugadores: 18 (3 equipos de 6 jugadores cada uno).
Organización: Los tres equipo se colocan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan conjuntamente a conservar el balón. El otro equipo tratará de interceptar/Tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en todo el área acotada. El equipo que pierda el balón, lo eche fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos , intercambiará tarea con el equipo que estaba recuperando el balón.

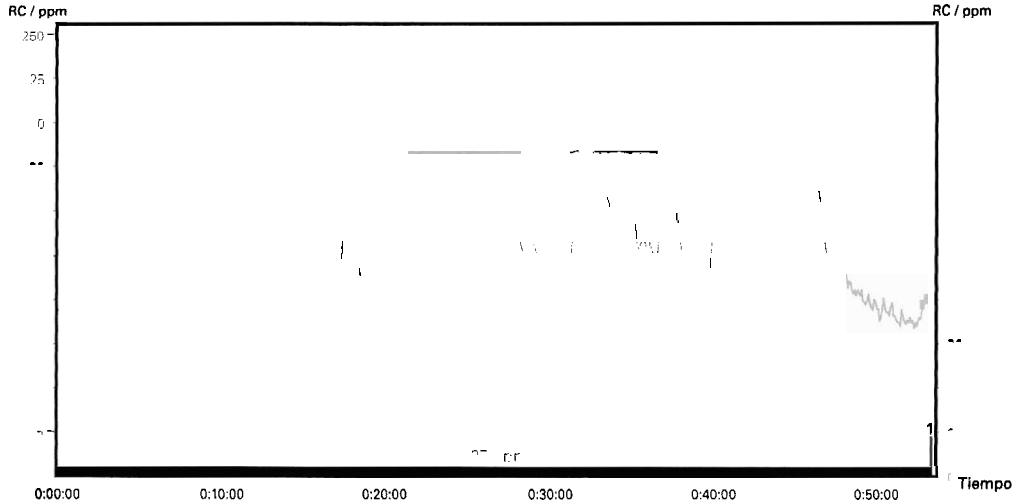
2 Pausa
10 Fútbol reducido: Mundialito en doble área.
5 Estiramientos.

Lateral "A"30/04/04



Jugador	Lateral "A"	**Fecha**	30/04/04	**Ritmo cardíaco p**	
Ejercicio	S270. PRE-PARTIDO	**Hora**	10:47:43	**Ritmo cardíaco n**	
Deporte	FUTBOL	**Duración**			

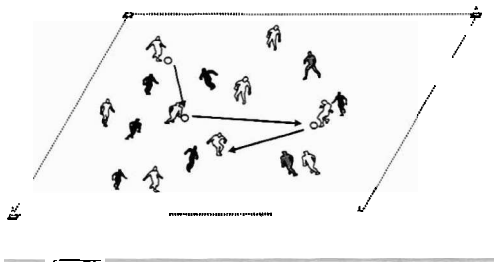
Medio "D"30/04/04



Jugador		**Fecha**	30/04/04	**Ritmo cardíaco p**	
Ejercicio	S270. PRE-PARTIDO	**Hora**	10:47:58	**Ritmo cardíaco n**	178
Deporte	FUTBOL	**Duración**	0:53:16.7		

20 Calentamiento: Carrera, frecuencia , reacción.
1 Pausa

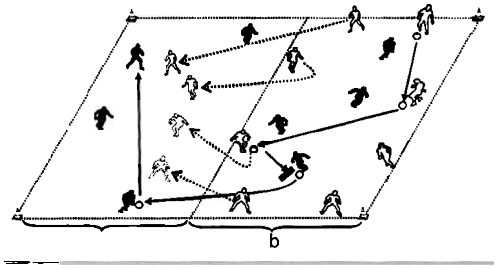
11 MANTENIMIENTO 8x8+1



Superficie: 40x20m. Dividida en dos zonas iguales.
Jugadores: 17 (2 equipos de 8 jugadores cada uno y 1 pivote).
Organización: Los 2 equipos y el pivote se colocan por dentro.
Tarea: Un equipo juega para conservar el balón apoyado por el pivote, mientras el otro equipo juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques durante 5´ en todo el área. Otros 5´ se juega con un toque como máximo en una de las mitades y con dos en la otra.
Cuando un equipo pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, se intercambian tareas.

1 Pausa

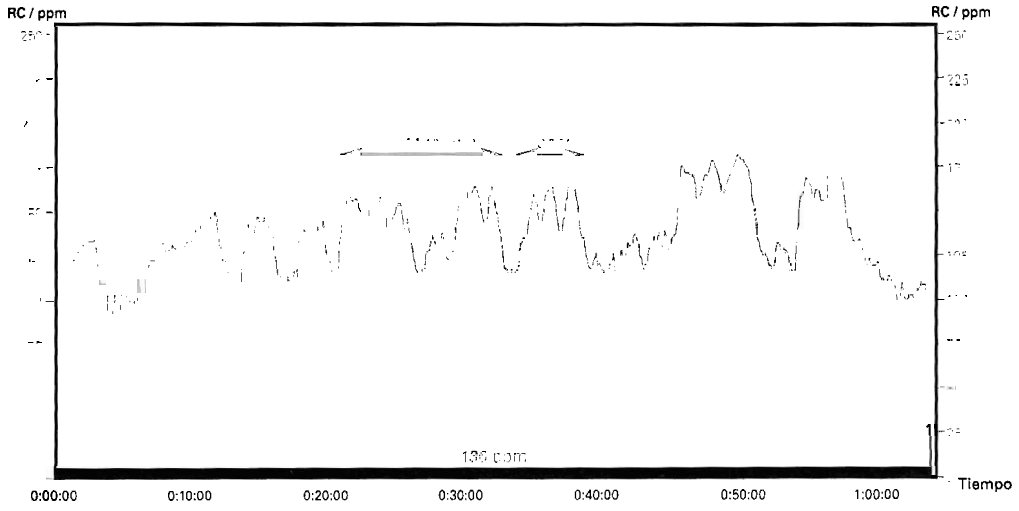
5 RONDO 8x4+4



Superficie: 40x20m. Dividida en dos zonas iguales "A" y "B".
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno).
Organización: Un equipo completo (blanco) se coloca por fuera en una de las zonas (B). La mitad del otro equipo (negro) se coloca también en esta zona pero por dentro. La otra mitad se sitúa en la otra zona (A) , uno en cada lado.
Tarea: El juego comienza en una de las dos zonas, por ejemplo en (B) jugándose un 8x4 donde el equipo completo(blanco) juega a conservar el balón contra 4 jugadores del rival (negros) que juegan a intentar recuperarlo. Cuando un jugador del equipo recuperador logre interceptar el balón debe inmediatamente pasarlo a un compañero suyo del otro área (A) y se trasladaran a esta área para jugar ahora un 8x4 contra una mitad de los blancos, siendo estos quienes ahora intenten recuperar el balón. La otra mitad de los blancos se quedaran en el área (B). Así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques .Los recuperadores tienen toques libres para pasar el balón al otro área. Cuando los recuperadores pasen el balón al otro área, ningún jugador del equipo rival puede pasar a esta zona hasta que el balón lo haya tocado uno de los cuatro receptores.
Cuando el equipo poseedor echa fuera el balón o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo.
Si quien echa el balón fuera es el equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que estaban jugando a conservarlo.

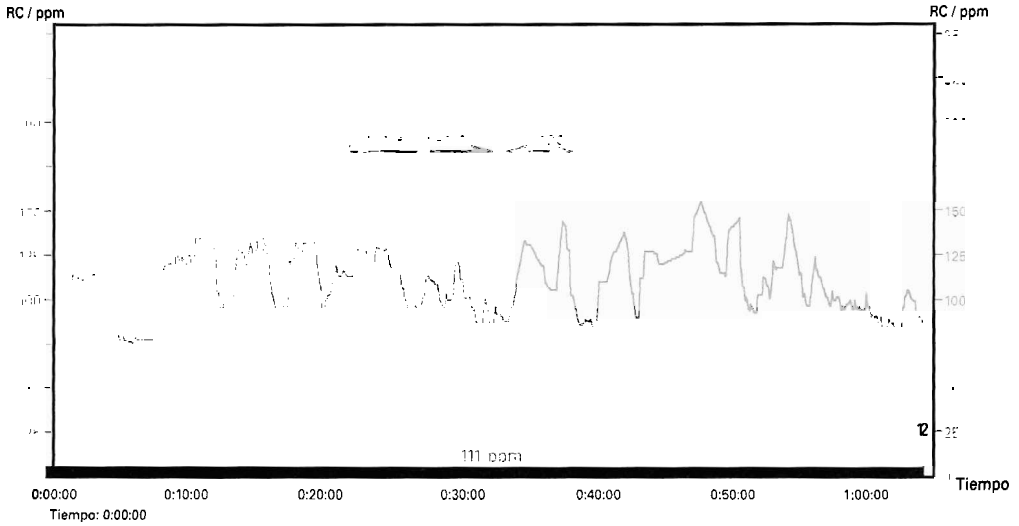
2 Pausa
15 Partido de entrenamiento a medio campo y ensayo de jugadas a balón parado
5 Estiramientos

Lateral "B"07/05/04



Jugador	[illegible]	Fecha	07/05/04	Ritmo cardíaco p	136 ppm
Ejercicio	S276. PRE-PARTIDO FÚTBOL	Hora	15:10:38	Ritmo cardíaco n	183 ppm
Deporte		Duración	1:03:16:0		

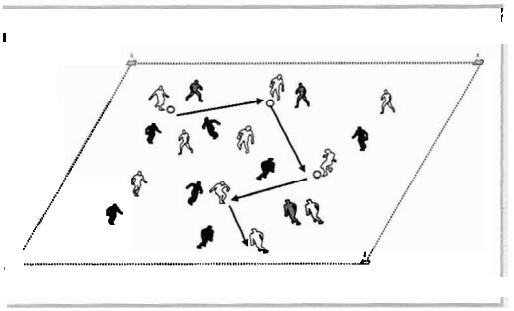
Delantero "A"07/05/04



Jugador	Delantero "A"	Fecha	07/05/04	Ritmo cardíaco p	111 ppm
Ejercicio	S276. PRE-PARTIDO	Hora	10:10:45	Ritmo cardíaco n	157 ppm
Deporte	FÚTBOL	Duración	1:04:01:5		

15 Calentamiento: Carrera, frecuencia, reacción.
2 Pausa

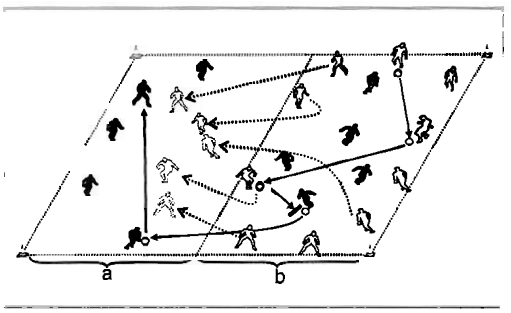
5 MANTENIMIENTO 10x10



Superficie: 40x25 m.
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno).
Organización: Los 2 equipos se colocan por dentro.
Tarea: Un equipo juega para conservar el balón, mientras el otro equipo juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques .Cuando un equipo pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, se intercambian tareas

2 Pausa

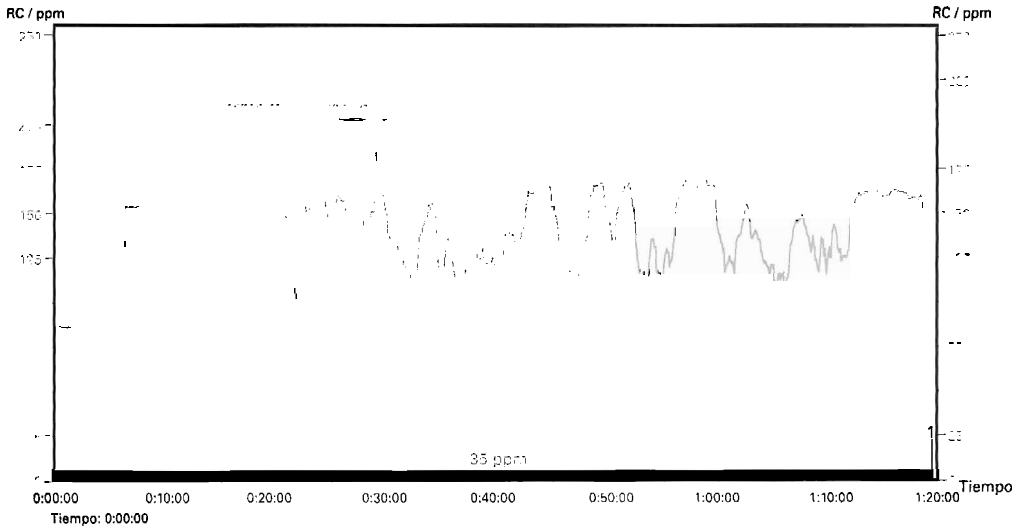
7 RONDO 10x5+5



Superficie: 40x20 m. Dividida en dos zonas iguales "A" y "B".
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno).
Organización: Un equipo completo (blanco) se coloca por fuera en una de las zonas (B). La mitad del otro equipo (negro) se coloca también en esta zona pero por dentro. La otra mitad se sitúa en la otra zona (A) por fuera distribuidos alternativamente.
Tarea: El juego comienza en una de las dos zonas, por ejemplo en (B) jugándose un 10x5 donde el equipo completo(blanco) juega a conservar el balón contra 5 jugadores del rival (negros) que juegan a intentar recuperarlo. Cuando un jugador del equipo recuperador logre interceptar el balón debe inmediatamente pasarlo a un compañero suyo del otro área (A) y se trasladaran a esta área para jugar ahora un 10x5 contra una mitad de los blancos, siendo estos quienes ahora intenten recuperar el balón. La otra mitad de los blancos se quedaran en el área (B). Así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques .Los recuperadores tienen toques libres para pasar el balón al otro área. Cuando los recuperadores pasen el balón al otro área, ningún jugador del equipo rival puede pasar a esta zona hasta que el balón lo haya tocado uno de los cinco receptores.
Cuando el equipo poseedor echa fuera el balón o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo.
Si quien echa el balón fuera es el equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que estaban jugando a conservarlo.

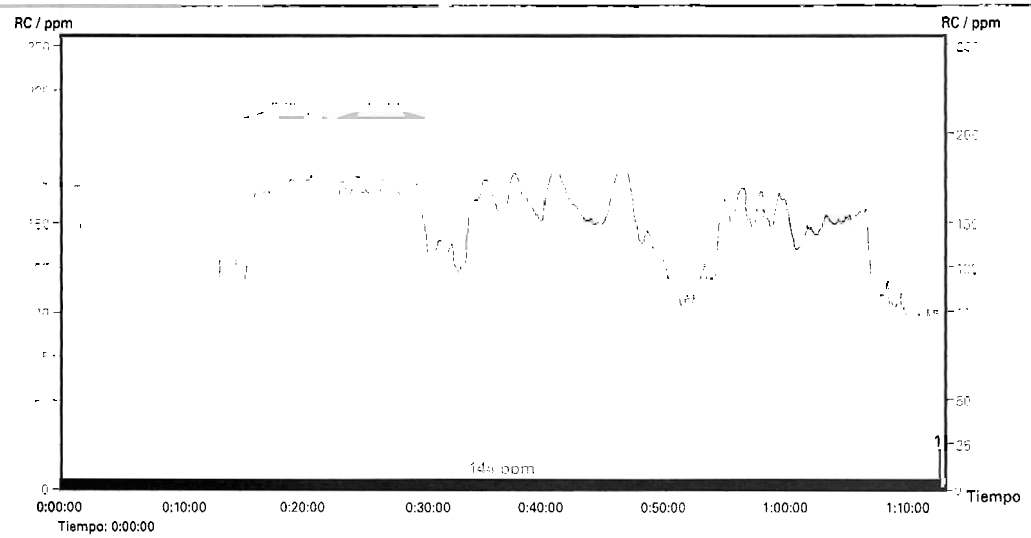
3 Pausa
10 Entrenamiento táctico: Desarrollo del sistema.
3 Pausa
12 Partido de entrenamiento a medio campo y ensayo de jugadas a balón parado.
8 Estiramientos

Media punta "C"15/05/04



Jugador	[illegible]	Fecha	[illegible]	Ritmo cardíaco p	135 ppm
Ejercicio	[illegible] PRE-PARTIDO	Hora	[illegible]	Ritmo cardíaco n	185 ppm
Deporte	[illegible]	Duración	[illegible]		

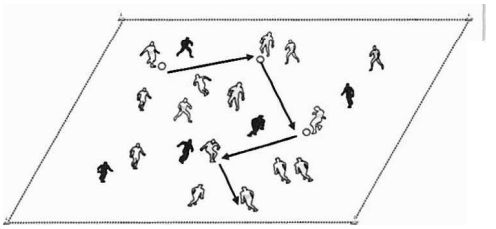
Medio "B"15/05/04



Jugador	[illegible]	Fecha	[illegible]	Ritmo cardíaco p	144 ppm
Ejercicio	[illegible] PRE-PARTIDO	Hora	[illegible]	Ritmo cardíaco n	183 ppm
Deporte	[illegible]	Duración	[illegible]		

12 Calentamiento con balón
3 Frecuencia
2 Pausa

11 MANTENIMIENTO 10x10



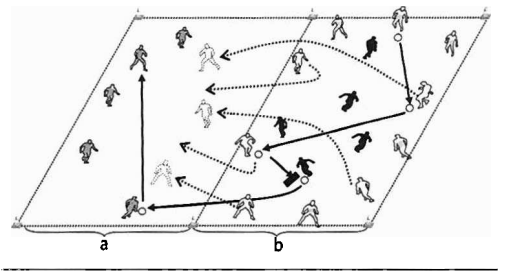
SUPERFICIE: 40x20m.
Jugadores: 20 (4 equipos de 5 jugadores) que diferenciamos con petos.
Organización: Los 4 equipos se colocan por dentro.
Tarea: Dos equipos juegan conjuntamente a conservar el balón contra otros dos equipos que juegan a intentar interceptarlo/tocarlo.
Cada 3´ cambiamos los equipos que juegan juntos con una pausa intermedia de un minuto.

Ejemplo : 1°.-Grises y rayados contra negros y blancos
2°.-Grises y negros contra rayados y blancos
3°.-Negros y rayados contra grises y blancos.

Reglas: Se juega como máximo a 2 toques .Cuando el equipo poseedor pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, se intercambian la tarea.

2 Pausa

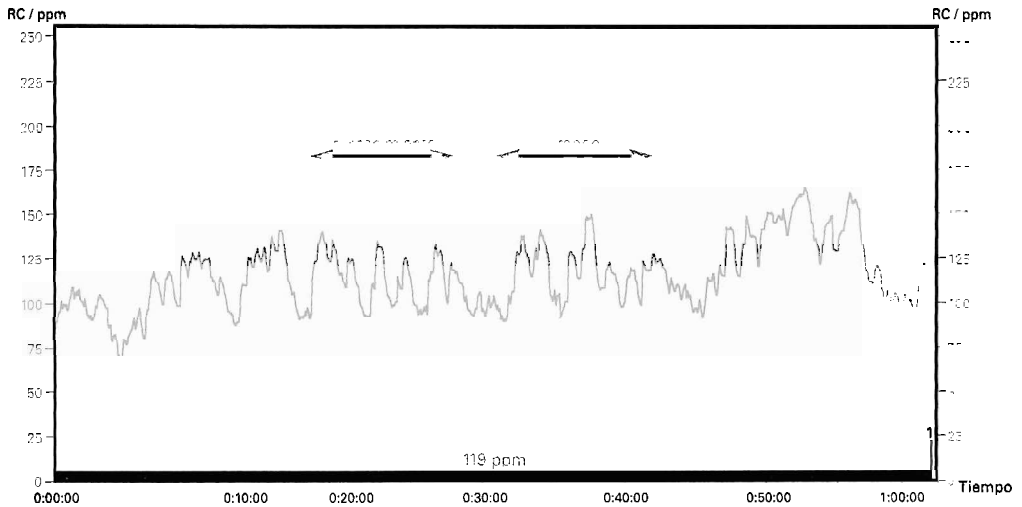
11 RONDO 10 x 5+5



Superficie: 40 x 20m. Dividida en dos zonas iguales "A" y "B".
Jugadores: 20 (4 equipos de 5 jugadores cada uno).
Organización: Los poseedores que lo van a componer 2 equipos de 5 jugadores (blancos y rayados) se colocan por fuera en una de las zonas (B). Los recuperadores que lo van a componer otros 2 equipos de 5 jugadores (negros y grises) colocan un equipo (negro) en la zona (B) por dentro y el otro equipo (gris) se coloca en el área (A) por fuera.
Tarea: El juego comienza en una de las dos zonas, por ejemplo en (B) jugándose un 10x5 donde el equipo poseedor juega a conservar el balón contra 5 jugadores del rival (equipo negro) que juegan a intentar recuperarlo. Cuando un jugador del equipo recuperador logre interceptar el balón debe inmediatamente pasarlo a un compañero suyo(equipo gris) del otro área (A) y se trasladaran a esta área para jugar ahora un 10x5 contra uno de los equipos de los que perdieron el balón(blancos), siendo estos quienes ahora intenten recuperar el balón. El otro equipo de los que perdieron el balón(rayados) se quedará en el área "B". Cada 3 minutos cambiamos los equipos que juegan juntos con una pausa intermedia de un minuto al igual que en el ejercicio de mantenimiento.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques .Los recuperadores tienen toques libres para pasar el balón al otro área. Cuando los recuperadores pasen el balón al otro área, ningún jugador del equipo rival puede pasar a esta zona hasta que el balón lo haya tocado uno de los cinco receptores.
Cuando el equipo poseedor echa fuera el balón o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo.
Si quien echa el balón fuera es el equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que estaban jugando a conservarlo.

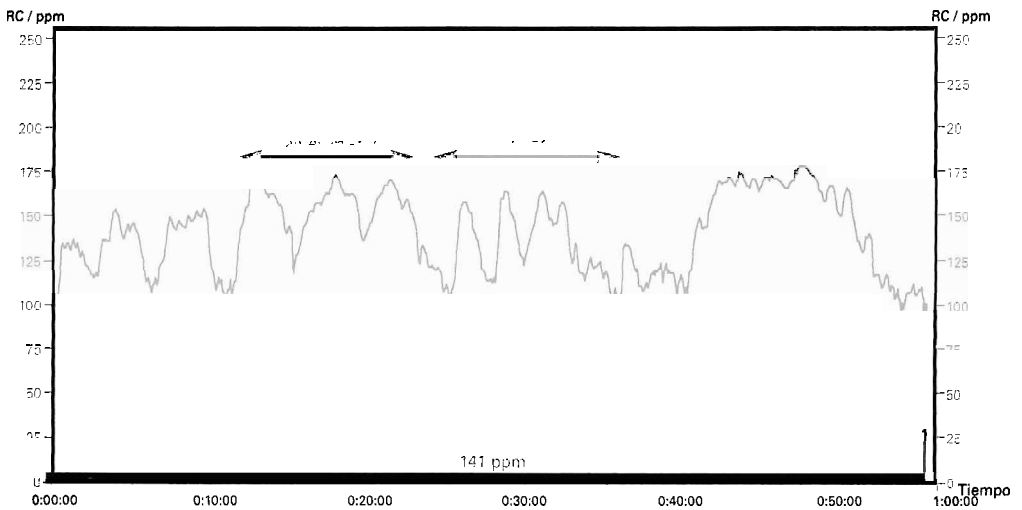
4 Pausa
10 Partido de entrenamiento a medio campo.
5 Estiramientos

Delantero "A"29/05/04



Jugador	Delantero "A"	**Fecha**	29 05 04	**Ritmo cardíaco p**	115 ppm
Ejercicio	S295. PRE-PARTIDO	**Hora**	10:34:46	**Ritmo cardíaco n**	165 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:01:20:9		

Medio "B"29/05/04

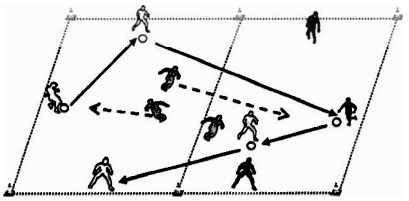


Jugador	Medio "B"	**Fecha**	29:05:04	**Ritmo cardíaco p**	141 ppm
Ejercicio	S293. PRE-PARTIDO	**Hora**	10:41:40	**Ritmo cardíaco n**	178 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	0:55:16:3		

SESIONES POST-PARTIDO

7 Calentamiento
8 Técnica individual por tríos
2 Pausa

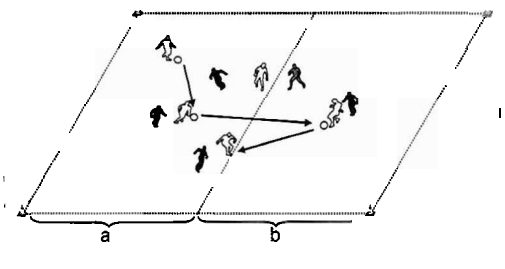
10 RONDO 6 x 3+1



Superficie: 12 x 16 m.
Jugadores: 10 (3 tríos y un pivote).
Organización: Dos tríos colocan sus jugadores por fuera distribuyéndose dos jugadores en cada lado mas largo y uno en los cortos. El trío restante y el pivote se colocan por dentro.
Tarea : Los dos tríos de fuera , apoyados por el pivote, juegan a conservar el balón. El trío de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas : Los jugadores de los lados largos juegan como máximo a 2 toques, mientras los de los lados cortos a uno solo. El trío que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con el trío de dentro. Si es el pivote quien pierde el balón entonces entrará dentro el trío del jugador que le pasó el último.

3 Pausa

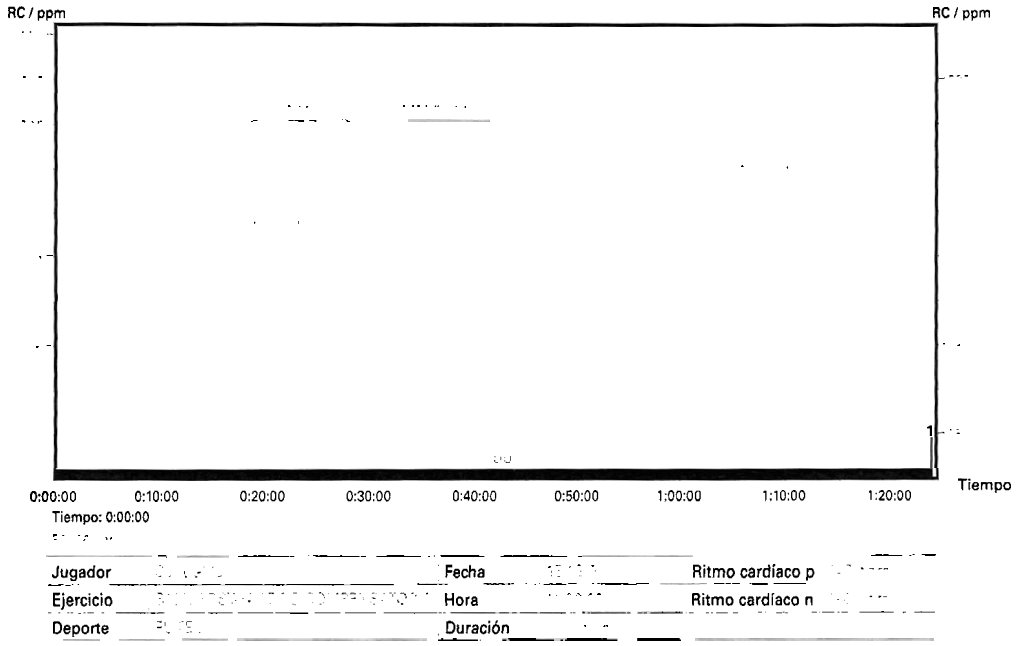
5 MANTENIMIENTO 5 x 5 en 2 áreas.



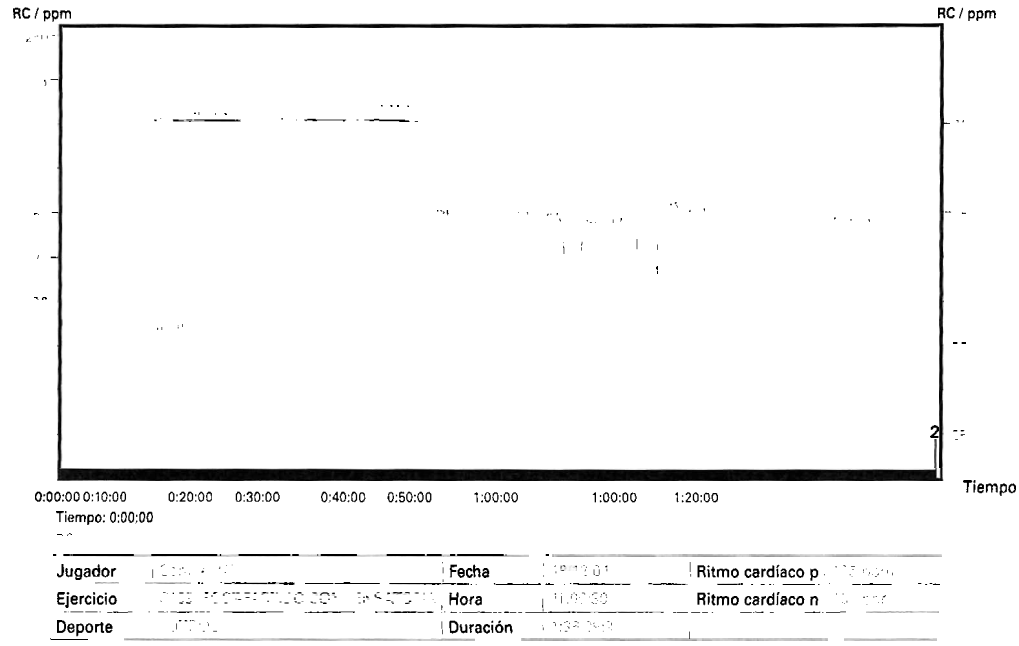
Superficie: 40x28m dividida en dos zonas iguales "A" y "B".
Jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores).
Organización: Los dos equipos se colocan dentro del área acotada.
Tarea : Un equipo juega para conservar el balón contra el otro equipo que intentará interceptar / tocar el balón.
Reglas : En una de las zonas se juega a dos toques como máximo mientras en la otra a uno solo. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera o si un jugador suyo da mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con el rival.

2 Pausa
5 MANTENIMIENTO 5 x 5 (repetición)
2 Pausa
29 Fútbol reducido 5 x 5
6 Carrera suave
3 Estiramientos

Central "D" 18/12/03

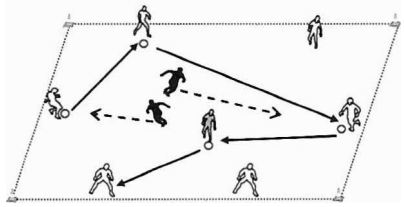


Central "A"18/12/03



5 Calentamiento: carrera y movilidad
2 Pausa

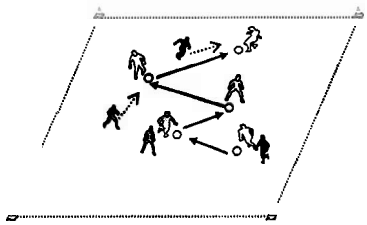
5 RONDO 6 x 2+1



Superficie: 10 x 20 m.
Jugadores: 9 (4 parejas y un pivote).
Organización: Tres parejas se colocan por fuera , una en cada lado mas largo y la otra pone un jugador en cada lado corto. La cuarta pareja se sitúa por dentro junto al pivote.
Tarea : Las parejas de fuera , apoyados por el pivote, juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas : Los jugadores de los lados largos juegan como máximo a 2 toques, mientras los de los lados cortos a uno solo (10'). Al revés (5') .La pareja que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con la pareja de dentro. Si es el pivote quien pierde el balón entonces entrará dentro la pareja del jugador que le pasó el último.

3 Pausa

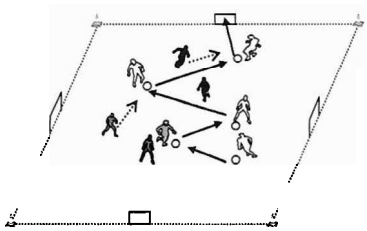
5 MANTENIMIENTO 4 x 4+1



Superficie: 20x20m.
Jugadores: 9 (2 equipos de 4 jugadores y un pivote).
Organización: Los dos equipos y el pivote se colocan dentro del área acotada.
Tarea : Un equipo juega para conservar el balón con el apoyo del pivote. El otro equipo intentará interceptar / tocar el balón.
Reglas :Se juega como máximo a 2 toques. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera o si un jugador suyo da mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con el rival.

1 Pausa

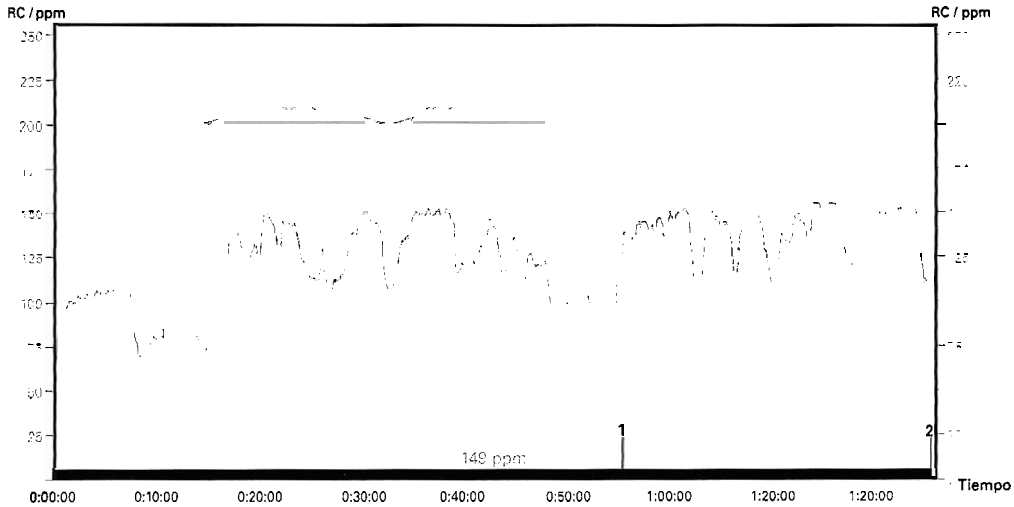
10 MANTENIMIENTO 4 x 4+1



Superficie: 20x20m.
Jugadores: 9 (2 equipos de 4 jugadores y un pivote).
Organización: En los cuatro lados del cuadrado ubicamos 4 porterías de 1,5 m. de ancho tal como se muestra en el gráfico. Los dos equipos y el pivote se colocan dentro del área acotada.
Tarea : Un equipo juega para conservar el balón e intentar hacer gol en cualquiera de las cuatro porterías con el apoyo del pivote. El otro equipo intentará recuperarlo.
Reglas : Se juega con toques libres. El gol solo es válido si se consigue al primer toque. Cada vez que un equipo hace gol será el equipo contrario quien inicie el juego desde la misma portería goleada y pudiendo hacer gol solo en cualquiera de las otras tres. Si un equipo echa fuera el balón o si un jugador suyo da mas toques de los permitidos la posesión pasa al rival.

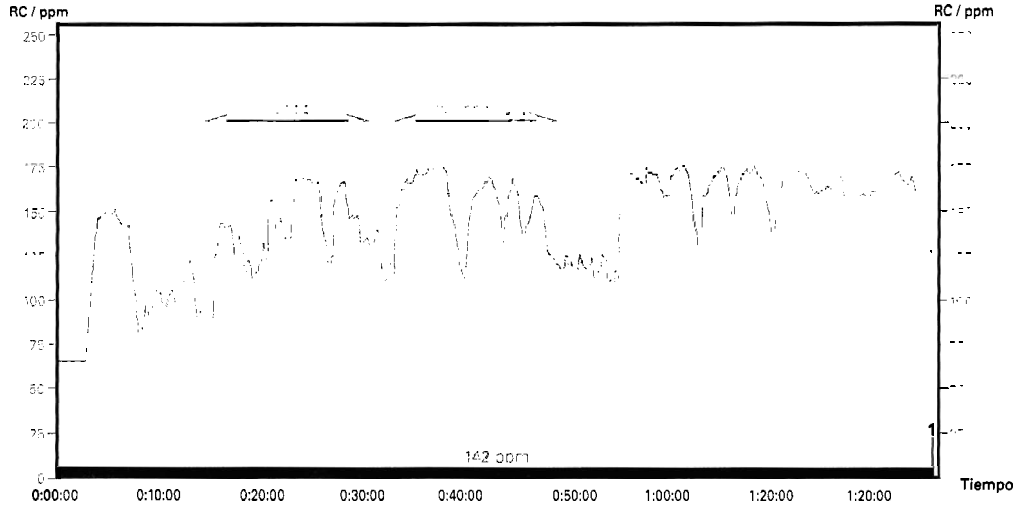
5 Pausa
30 Fútbol reducido 5 x 5 en doble área con porteros.
6 Estiramientos

Central "A"26/01/04



Jugador	Central "A"	**Fecha**	26.01.04	**Ritmo cardíaco p**	123 ppm
Ejercicio	S167 POSTPARTIDO COMPENSATORIA	**Hora**	10:53:03	**Ritmo cardíaco n**	139 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:23:54:5		

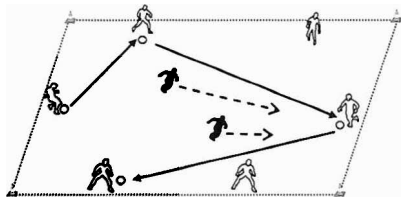
Media punta "C"26/01/04



Jugador	Media punta "C"	**Fecha**	26.01.04	**Ritmo cardíaco p**	142 ppm
Ejercicio	S167 POSTPARTIDO COMPENSATORIA	**Hora**	10:53:40	**Ritmo cardíaco n**	179 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:23:42:3		

7 Carrera continua
8 Movilidad y estiramientos.

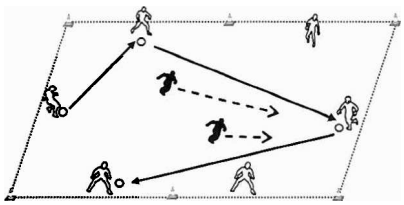
6 RONDO 6 x 2



Superficie: 10 x 20 m.
Jugadores: 8 (4 parejas).
Organización: Tres parejas se colocan por fuera , una en cada lado mas largo y la otra pone un jugador en cada lado corto. La cuarta pareja se sitúa por dentro .
Tarea : Las parejas de fuera juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas : Los jugadores de los lados largos juegan como máximo a 2 toques, mientras los de los lados cortos a uno solo .La pareja que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con la pareja de dentro.

2 Pausa

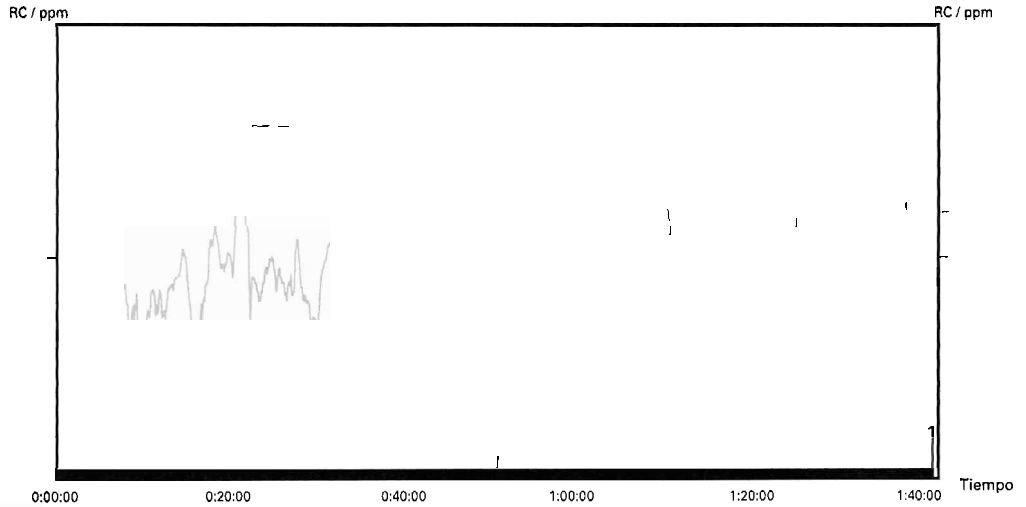
6 RONDO 6 x 2



Superficie: 10 x 20 m.
Jugadores: 8 (4 parejas).
Organización: Tres parejas se colocan por fuera , una en cada lado mas largo y la otra pone un jugador en cada lado corto. La cuarta pareja se sitúa por dentro .
Tarea : Las parejas de fuera juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas : Los jugadores de los lados largos juegan como máximo a 1 toques, mientras los de los lados cortos a dos. La pareja que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con la pareja de dentro.

2 Pausa
30 Técnica individual: Tiro a gol
4 Pausa
35 Fútbol reducido: 4 x 4 en doble área con porteros.
5 Estiramientos

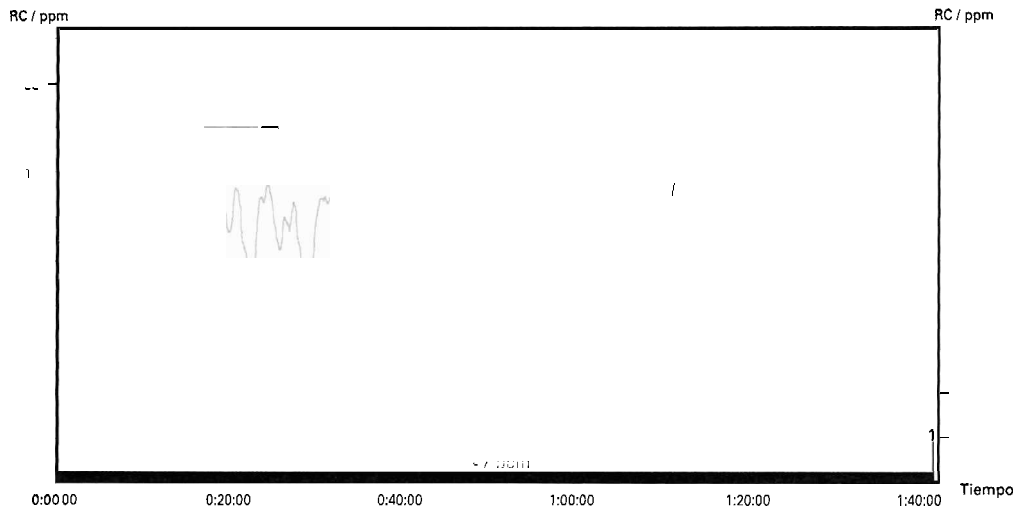
Exterior "A" 02/02/04



Tiempo: 0:00:00

Jugador		**Fecha**		**Ritmo cardíaco p**	
Ejercicio	S1&3. POST PARTIDO COMPENSATORIA	**Hora**		**Ritmo cardíaco n**	190 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:41:51:3		

Central "D" 02/02/04

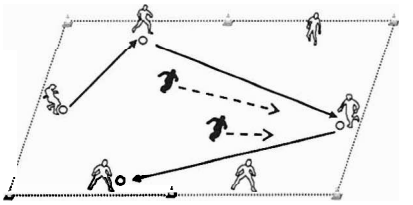


Tiempo: 0:00:00

Jugador		**Fecha**		**Ritmo cardíaco p**	
Ejercicio		**Hora**		**Ritmo cardíaco n**	
Deporte		**Duración**			

14 Carrera continua, movilidad y estiramientos.

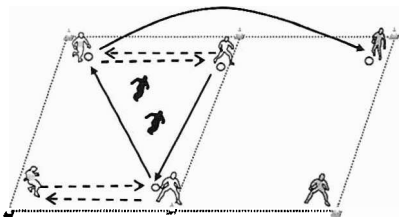
7 RONDO 6 x 2



Superficie: 10 x 20 m.
Jugadores: 8 (4 parejas).
Organización:Tres parejas se colocan por fuera , una en cada lado mas largo y la otra pone un jugador en cada lado corto. La cuarta pareja se sitúa por dentro .
Tarea : Las parejas de fuera juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas : Los jugadores de los lados largos juegan como máximo a 2 toques, mientras los de los lados cortos a uno solo .La pareja que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con la pareja de dentro.

1 Pausa

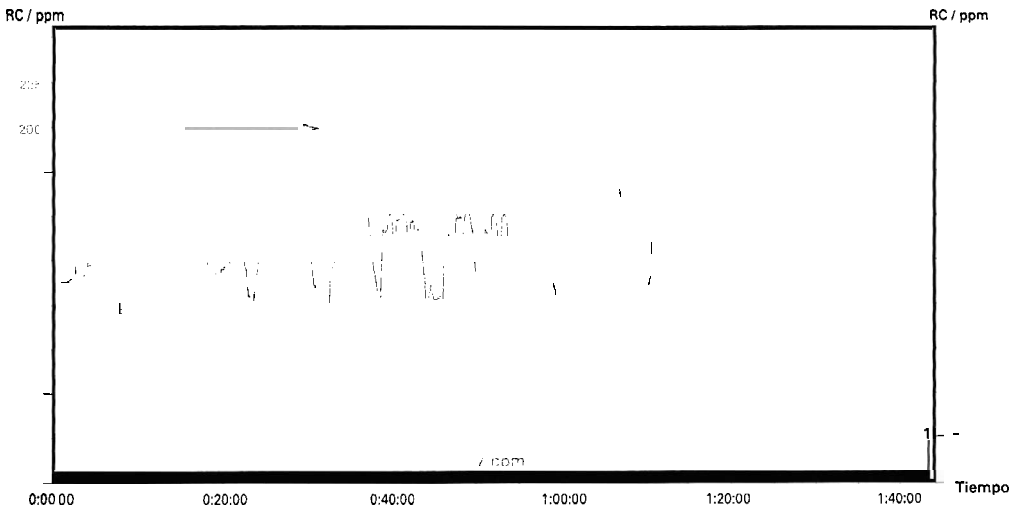
7 RONDO 6 x2 con cambio de posición.



Superficie: 10 x 20 m. dividida en dos zonas iguales.
Jugadores: 8 (4 parejas).
Organización:Tres parejas se colocan por fuera ocupando los vértices de los cuadrados contiguos tal como muestra el gráfico. La cuarta pareja se coloca por dentro .
Tarea : Las parejas de fuera juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. Cuando un jugador de las parejas que están en los fondos pasa el balón sobre un jugador de la pareja del otro fondo, entonces, la pareja que pasó el balón y la pareja de los vértices del medio intercambian sus posiciones .Si no lo hacen , entrará dentro la pareja que se olvidó hacerlo. La pareja que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con la pareja de dentro.

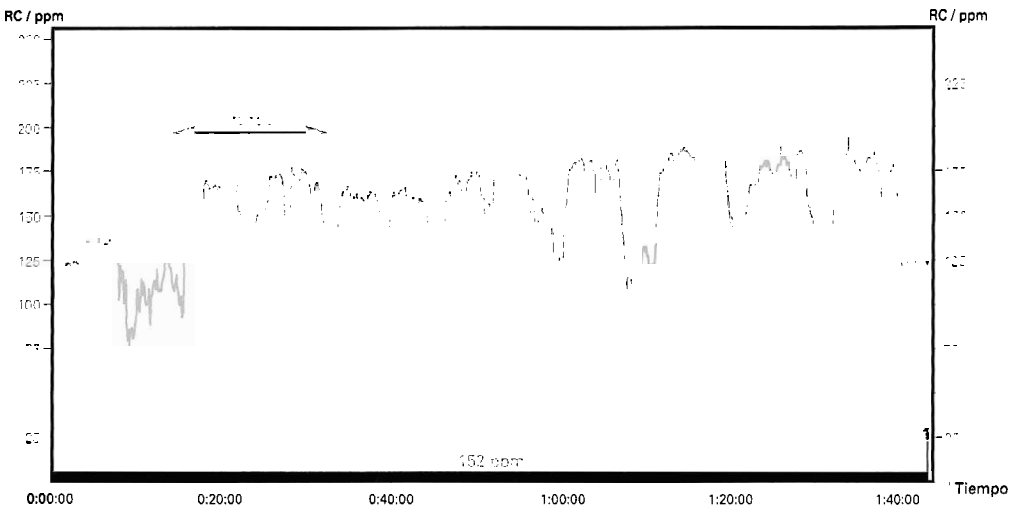
2 Pausa
25 Técnica individual: tiro a gol
5 Pausa
40 Fútbol reducido: 4 x 4 en doble área con porteros.
5 Estiramientos.

Central "D" 09/02/04



Jugador	Central "D"	Fecha	09/02/04	Ritmo cardíaco p	
Ejercicio	S139. POST-PARTIDO C	Hora	11:18:25	Ritmo cardíaco n	
Deporte	FUTBOL	Duración	1:44:55:8		

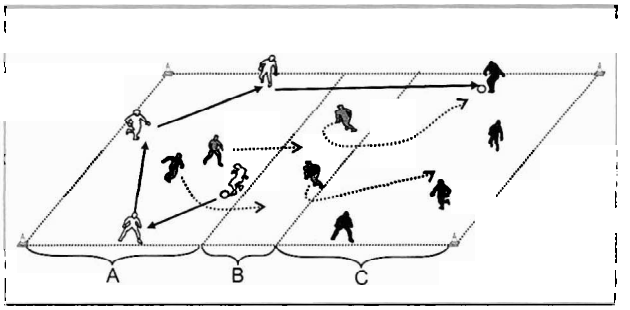
Lateral "B" 09/02/04



Jugador	Lateral "B"	Fecha	09/02/04	Ritmo cardíaco p	152 ppm
Ejercicio	S139. POST-PARTIDO COMPENSATORIA	Hora	11:19:19	Ritmo cardíaco n	157 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración			

15 Calentamiento
2 Pausa

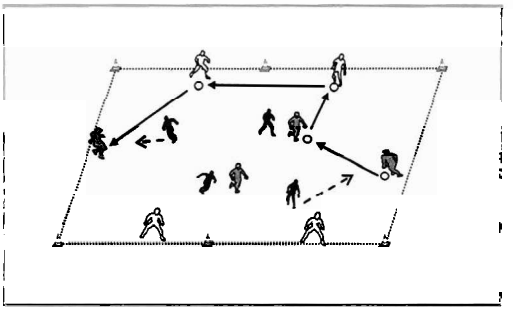
5 RONDO 4x (2+2) +4



Superficie: 10 x 20 m. dividida en tres zonas. Dos zonas de 9x10m en los extremos (A y C) y una de 2x10m. en el medio de las dos (B).
Jugadores: 12 (3 equipos de 4 jugadores cada uno).
Organización: Se coloca un equipo en cada una de las zonas extremas y distribuidos por fuera. En la zona del medio (B) que denominaremos "neutra" se coloca la mitad del tercer equipo; la otra mitad se coloca por dentro en cualquiera de las zonas extremas, en este caso en la zona (A).
Tarea : Los equipos colocados en las zonas extremas juegan para conservar el balón, el equipo restante juega para intentar interceptar / tocar el balón , para ello manda a dos de sus jugadores a la zona donde se está jugando el balón (A) y deja a los otros dos en la zona neutra (B) para intentar cortar cualquier pase de la zona (A) a la (C) pero sin salirse de ella. Cuando un equipo de los extremos pasa el balón al equipo del otro extremo, los dos jugadores de la zona neutra del equipo que estaba intentando recuperar el balón son los que van a esta zona a recuperarlo y sus dos compañeros se quedan ahora en la zona neutra..
Reglas :Se juega a 3 toques como máximo. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con el equipo que estaba recuperando el balón.

1 Pausa

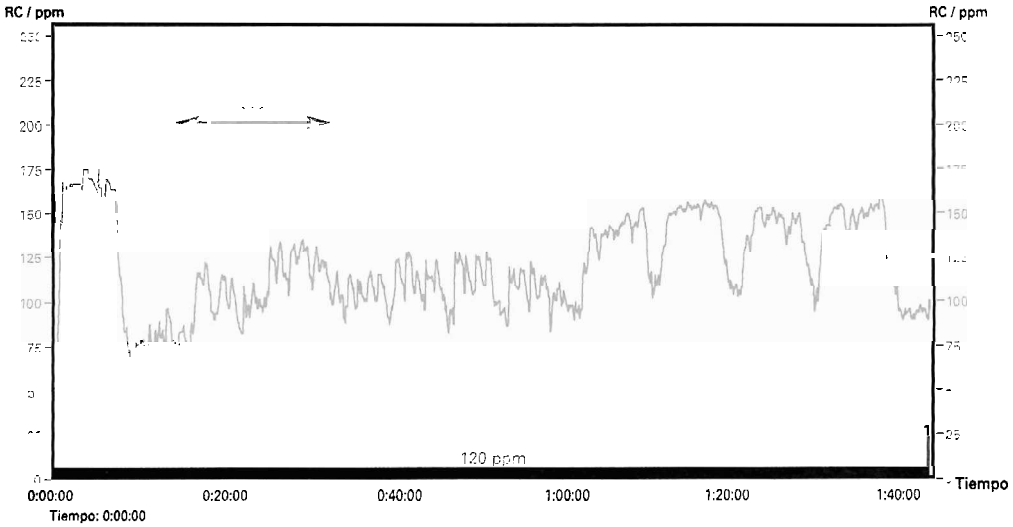
10 RONDO 4 + (2+2) x 4



Superficie: 15 x 20 m.
Jugadores: 12 (3 equipos de 4 jugadores cada uno).
Organización: Un equipo completo (blanco) y la mitad de otro (gris) se colocan por fuera distribuyéndose dos jugadores en los lados largos y uno en cada lado mas corto. El otro equipo completo (negro) y la otra mitad del equipo gris se colocan por dentro.
Tarea : Los 6 jugadores de fuera juegan a conservar el balón apoyados por la mitad del equipo gris que hacen de pivotes. El equipo negro jugará a procurar interceptar / tocar el balón.
Reglas : Se juega a 3 toques como máximo. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con el equipo que estaba recuperando el balón. El equipo que sale fuera porque ha recuperado el balón deja siempre dos jugadores dentro para hacer de pivotes.

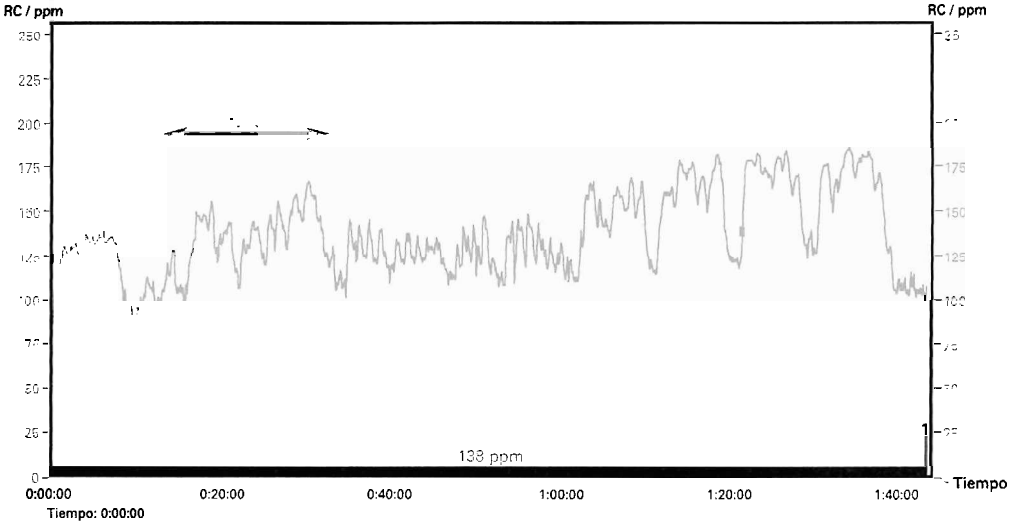
4 Pausa
25 Técnica colectiva: Finalización con tiro a gol.
4 Pausa
35 Fútbol reducido: 6x6 en doble área con porteros.
7 Estiramientos

Central "A" 16/02/04



Jugador	Central "A"	**Fecha**	16 02 04	**Ritmo cardíaco p**	120 ppm
Ejercicio	S205. POST-PARTIDO COMPENSATORIA	**Hora**	10:51:28	**Ritmo cardíaco n**	175 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:43:35:0		

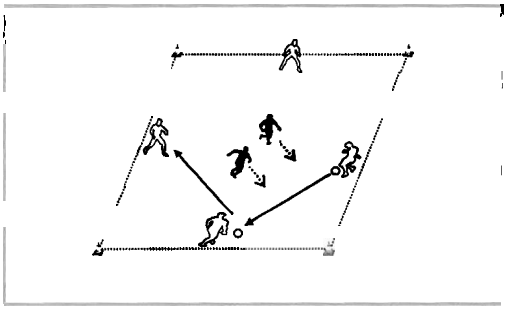
Lateral "B" 16/02/04



Jugador	Lateral "B"	**Fecha**	16 02 04	**Ritmo cardíaco p**	138 ppm
Ejercicio	S205. POST-PARTIDO COMPENSATORIA	**Hora**	10:52:22	**Ritmo cardíaco n**	186 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:43:34:0		

15 Carrera continua

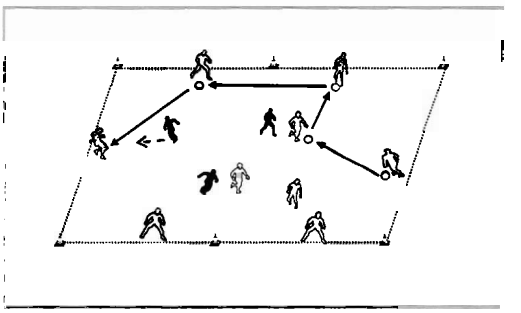
10 RONDO 4 x 2



Superficie: 9 x 9 m.
Jugadores: 6 (3 parejas).
Organización: Dos parejas se colocan por fuera con un jugador en cada lado .La otra pareja se coloca por dentro.
Tarea : Las parejas de fuera juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas : Se juega como máximo a 2 toques. La pareja que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con la pareja de dentro.

3 3 Pausa

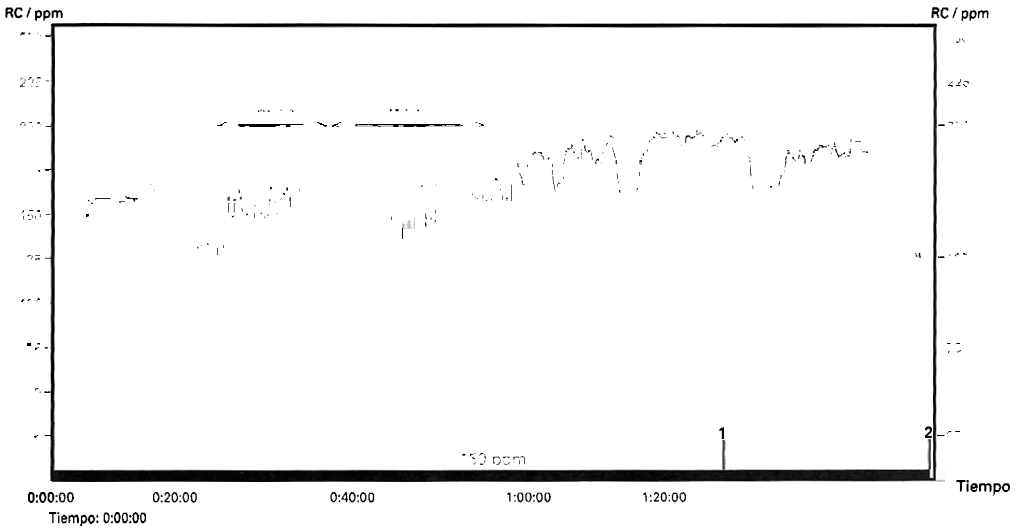
15 RONDO 6+3 x 3



Superficie: 15 x 20 m.
Jugadores: 12 (4 equipos de 3 jugadores).
Organización: Dos equipos completos (blanco y grises) se colocan por fuera distribuyéndose dos jugadores en los lados largos y uno en cada lado mas corto. Los otros dos equipo se colocan por dentro, uno para jugar de pivote (rayados) y el otro para recuperar el balón (negros).
Tarea : Los 6 jugadores de fuera juegan a conservar el balón apoyados por el equipo rayado que hace de pivote. El equipo negro jugará a procurar interceptar / tocar el balón.
Reglas : Se juega a 2 toques como máximo. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con el equipo que estaba recuperando el balón.

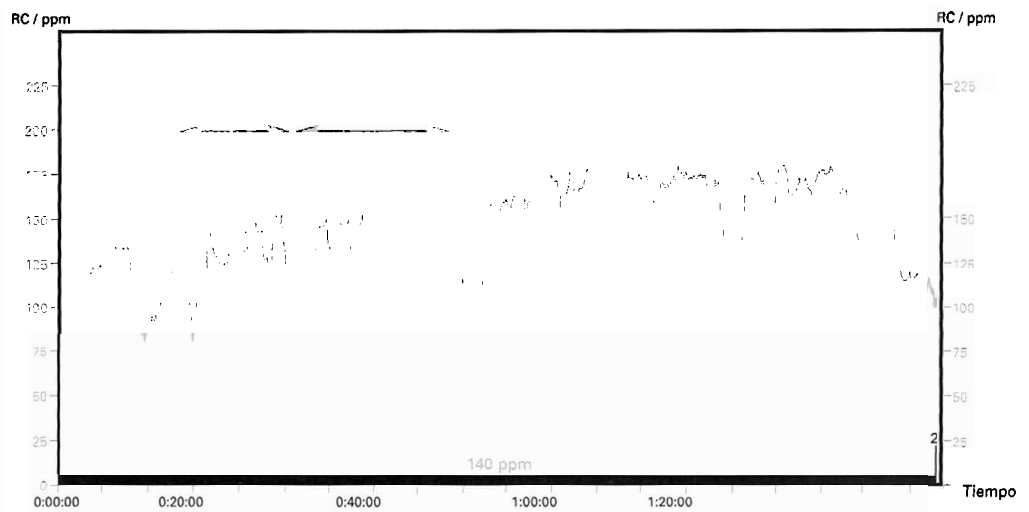
4 Pausa
40 Fútbol reducido: 6x6 con porteros en 43 x 40 m.
5 Estiramientos

Exterior "B" 01/03/04



Jugador	Exterior "B"	Fecha	01/03/04	Ritmo cardíaco p	
Ejercicio	S127 POST-PARTIDO COMPENSATORIA	Hora	10:37:28	Ritmo cardíaco n	
Deporte	FUTBOL	Duración			

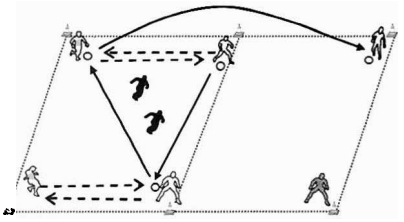
Delantero "A" 01/03/04



Jugador	Delantero "A"	Fecha		Ritmo cardíaco p	
Ejercicio	S217 POST-PARTIDO COMPENSATORIA	Hora		Ritmo cardíaco n	

15 Calentamiento
3 Pausa

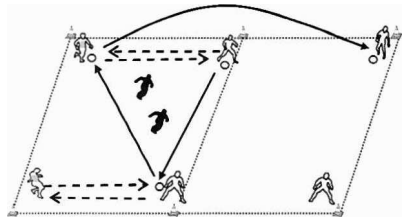
7 RONDO 6 x2 con cambio de posición.



Superficie: 9 x 18 m. dividida en dos zonas iguales.
Jugadores: 8 (4 parejas).
Organización:Tres parejas se colocan por fuera ocupando los vértices de los cuadrados contiguos tal como muestra el gráfico. La cuarta pareja se coloca por dentro .
Tarea : Las parejas de fuera juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. Cuando un jugador de las parejas que están en los fondos pasa el balón sobre un jugador de la pareja del otro fondo, entonces, la pareja que pasó el balón y la pareja de los vértices del medio intercambian sus posiciones .Si no lo hacen , entrará dentro la pareja que se olvidó hacerlo. La pareja que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con la pareja de dentro.

1 Pausa

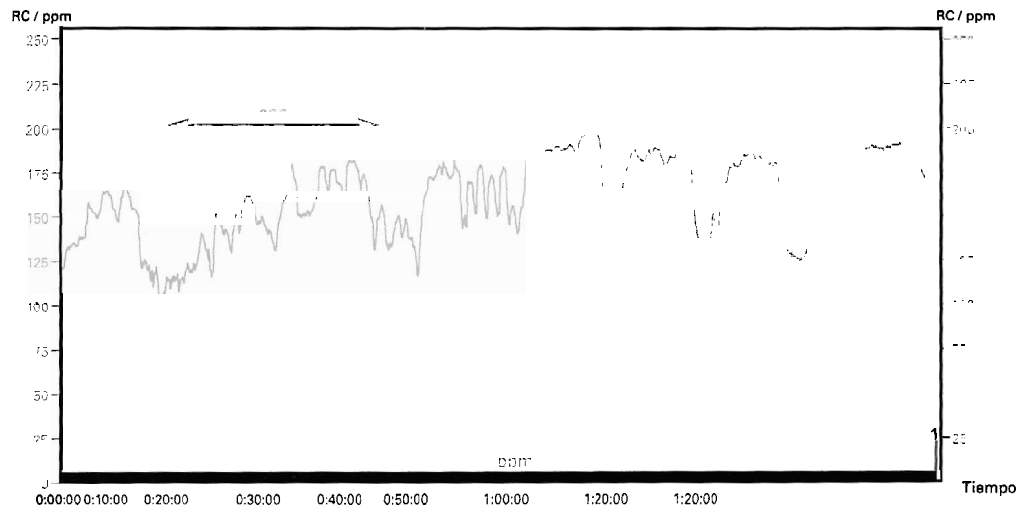
7 RONDO 6 x2 con cambio de posición.



Superficie: 9 x 18 m. dividida en dos zonas iguales.
Jugadores: 8 (4 parejas).
Organización:Tres parejas se colocan por fuera ocupando los vértices de los cuadrados contiguos tal como muestra el gráfico. La cuarta pareja se coloca por dentro .
Tarea : Las parejas de fuera juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. Cuando un jugador de las parejas que están en los fondos pasa el balón sobre un jugador de la pareja del otro fondo, entonces, la pareja que pasó el balón y la pareja de los vértices del medio intercambian sus posiciones .Si no lo hacen , entrará dentro la pareja que se olvidó hacerlo. La pareja que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con la pareja de dentro.

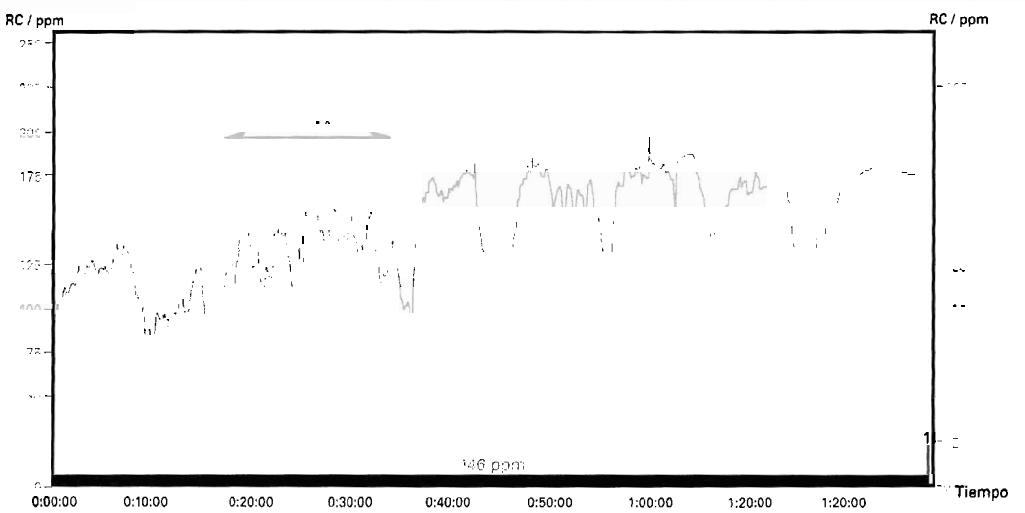
3 Pausa
38 Fútbol reducido: 4 x 4 en 27 x 32 m. con porteros.
3 Pausa
10 Carrera continua
5 Estiramientos.

Lateral "C" 07/03/04



Jugador	Lateral "C"	Fecha	07 03 04	Ritmo cardíaco p	[illegible]
Ejercicio	S222. POST-PARTIDO COMPENSATORIA	Hora	10:38:42	Ritmo cardíaco n	[illegible]
Deporte	FÚTBOL	Duración	1:28:43		

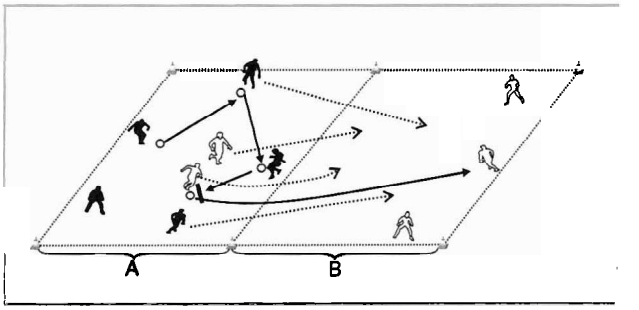
Delantero "A" 07/03/04



Jugador	Delantero "A"	Fecha	07 03 04	Ritmo cardíaco p	146 ppm
Ejercicio	S222. POST-PARTIDO COMPENSATORIA	Hora	10:38:16	Ritmo cardíaco n	198 ppm
Deporte	FÚTBOL	Duración	1:28:26:7		

12 Calentamiento
1 Pausa

7 RONDO 5 x (2 + 3)



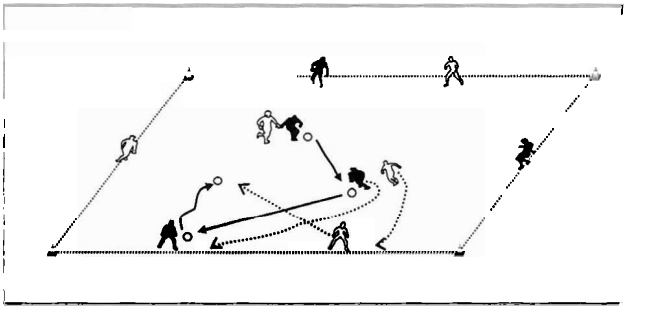
Superficie: 9 x 18m. Dividida en dos zonas iguales "A" y "B".
Jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores cada uno).
Organización: Un equipo completo (negro) se coloca por fuera en una de las zonas (A). Dos jugadores del otro equipo (blanco) se colocan también en esta zona pero por dentro. Los restantes tres jugadores de este equipo (blanco) se sitúa en la otra zona (B) .
Tarea: El juego comienza en una de las dos zonas, por ejemplo en (A) jugándose un 5x2 donde el equipo completo(negro) juega a conservar el balón contra 2 jugadores del rival (blancos) que juegan a intentar recuperarlo. Cuando un jugador del equipo recuperador (blanco) logre interceptar el balón debe inmediatamente pasarlo a un compañero suyo del otro área (B) y se trasladaran a esta área para jugar ahora un 5x2 contra dos de los cinco jugadores negros, siendo estos quienes ahora intenten recuperar el balón. Los otros tres jugadores de los negros se quedaran en el área (A). Así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques .Los recuperadores tienen toques libres para pasar el balón al otro área. Cuando los recuperadores pasen el balón al otro área, ningún jugador del equipo rival puede pasar a esta zona hasta que el balón lo haya tocado uno de los tres receptores.
Cuando el equipo poseedor echa fuera el balón o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo.
Si quien echa el balón fuera es el equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que estaban jugando a conservarlo.

2 Pausa

7 RONDO 5 x (2+ 3) . Repetición del ejercicio anterior pero incrementando la superficie de juego hasta 12 x 24 m.

2 Pausa

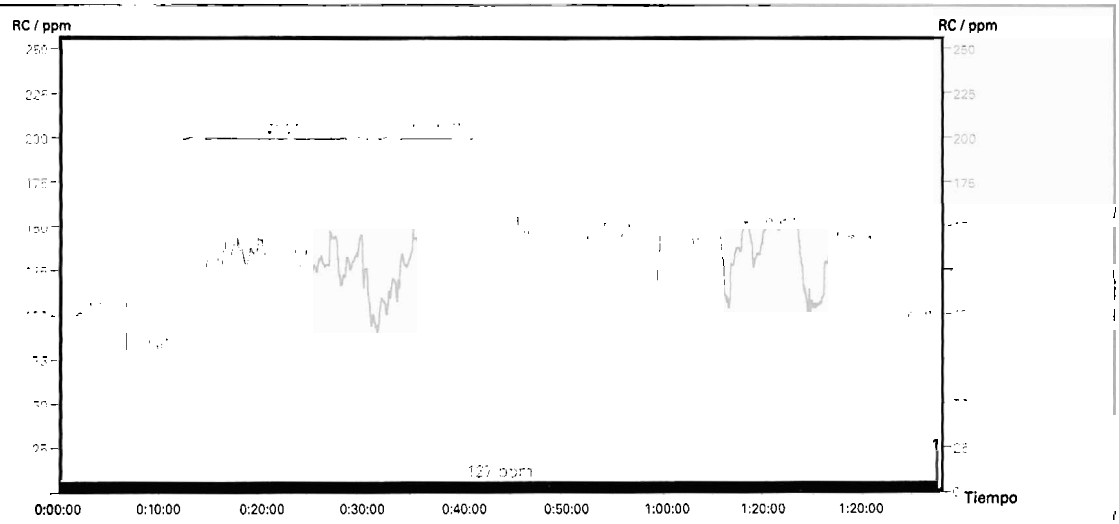
7 MANTENIMIENTO 5 x 5 .



Superficie: 12 x 24 m.
Jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores).
Organización: **A cada jugador le asignamos un rival fijo. Dentro** del área acotada se colocan 2 jugadores de cada equipo y por fuera los restantes 6 (tres de cada equipo) distribuidos alternativamente como muestra el gráfico.
Tarea : Un equipo juega para conservar el balón con dos jugadores por dentro y tres por fuera que les servirán de apoyo contra dos jugadores del otro equipo que intentará interceptar / tocar el balón .
Reglas : Se juega a tres toques como máximo. Cuando un jugador de los poseedores que está jugando por dentro pasa el balón a uno de sus compañeros de la periferia, entonces, este y su rival asignado entran a jugar por dentro y el jugador que pasó el balón y su respectivo rival asignado van a los lugares dejados libres por estos. Si el equipo poseedor echa fuera el balón o si un jugador suyo da mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con el rival. Pero si el balón lo echa fuera el equipo recuperador , no hay cambio de tarea.

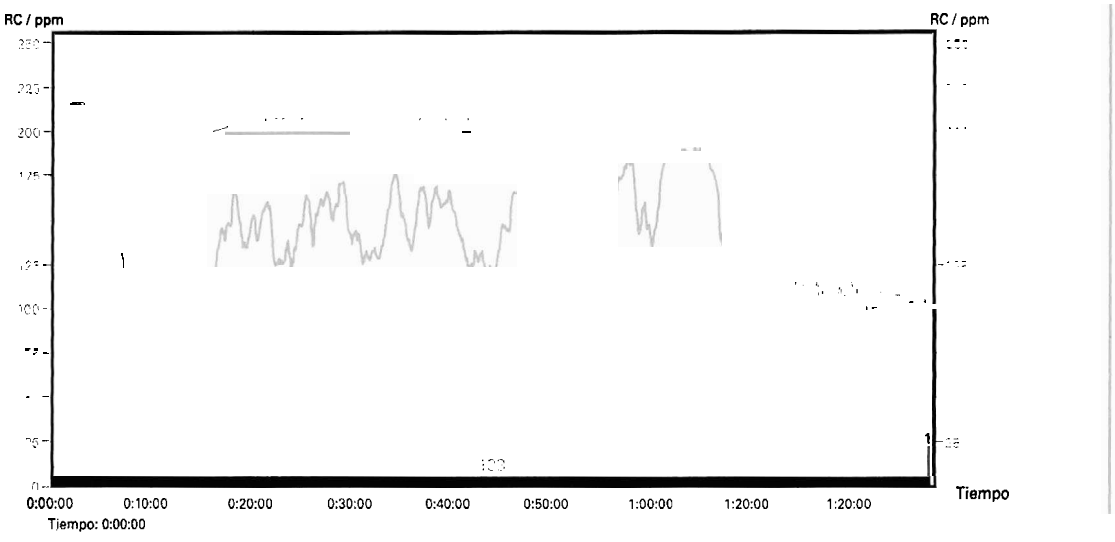
2 Pausa
42 Fútbol reducido: 5x5 en 40 x 25m con porteros.
5 Estiramientos

Central "A" 18/04/04



Jugador	Central "A"	Fecha	18/04/04	Ritmo cardíaco p	137 ppm
Ejercicio	S258. POST-PARTIDO COMPENSATORIA	Hora	10:50:01	Ritmo cardíaco n	131 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración	1:27:30:07		

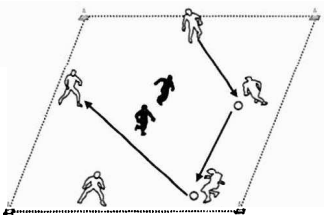
Lateral "C" 18/04/04



Jugador	Lateral "C"	Fecha	18/04/04	Ritmo cardíaco p	138 ppm
Ejercicio	S258. POST-PARTIDO COMPENSATORIA	Hora	10:50:01	Ritmo cardíaco n	121 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración	1:27:34:11		

14 Calentamiento
1 Pausa

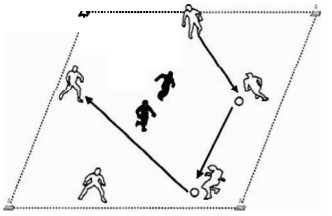
5 RONDO 5 x 2



Superficie: 9 x 9
Jugadores: 7 jugadores
Organización: Cinco jugadores se colocan por fuera y dos por dentro del área acotada.
Tarea : Los cinco jugadores de fuera juegan para conservar el balón. Los dos de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas : Se juega a 2 toques como máximo.El jugador que pierda el balón, lo eche fuera o de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con uno de los recuperadores. Sale fuera el jugador que lleve mas tiempo dentro.

1 Pausa

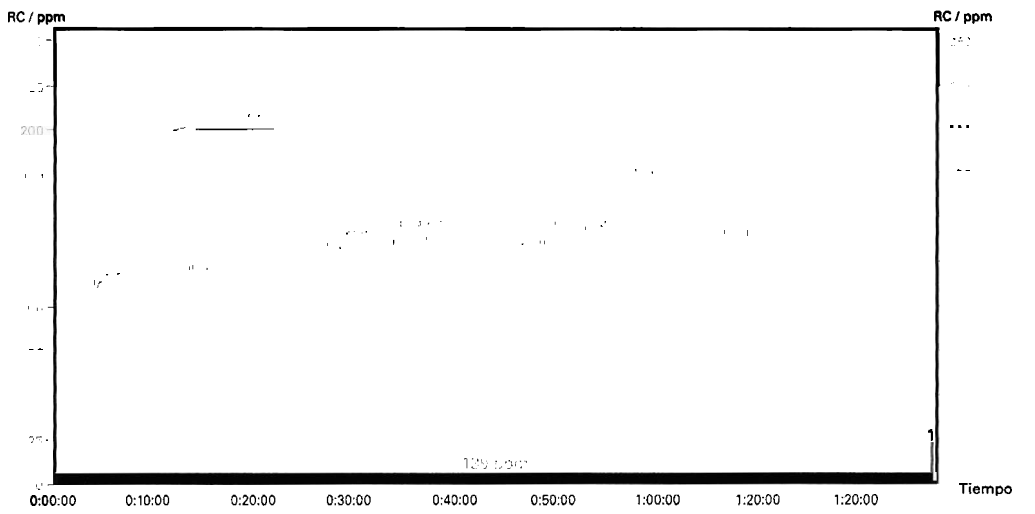
5 RONDO 5 x 2 (repetición)



Superficie: 9 x 9
Jugadores: 7 jugadores
Organización: Cinco jugadores se colocan por fuera y dos por dentro del área acotada tal como muestra el gráfico.
Tarea : Los cinco jugadores de fuera juegan para conservar el balón. Los dos de dentro juegan para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas : Se juega a 2 toques como máximo.El jugador que pierda el balón, lo eche fuera o de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con uno de los recuperadores. Sale fuera el jugador que lleve mas tiempo dentro.

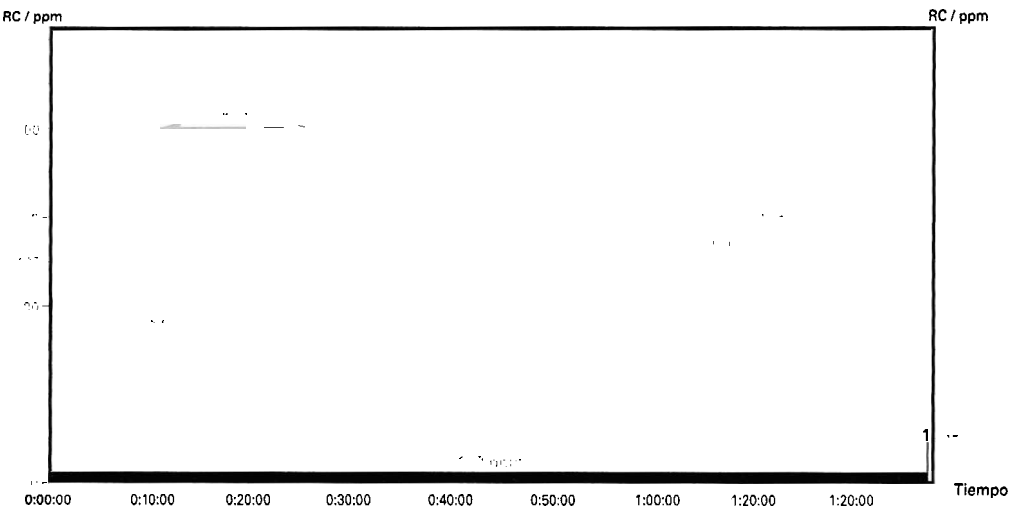
17 Técnica colectiva: Finalización
3 Pausa
38 Fútbol reducido: 5 x 5 en 40x27m. con porteros.
5 Estiramientos

Lateral "B" 02/05/04



Jugador		Fecha	Ritmo cardíaco p
Ejercicio		Hora	Ritmo cardíaco n
Deporte		Duración	

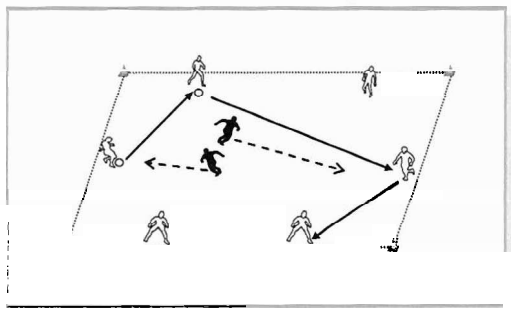
Central "A" 02/05/04



Jugador		Fecha	Ritmo cardíaco p
Ejercicio		Hora	Ritmo cardíaco n
Deporte		Duración	

2 Calentamiento
1 Pausa

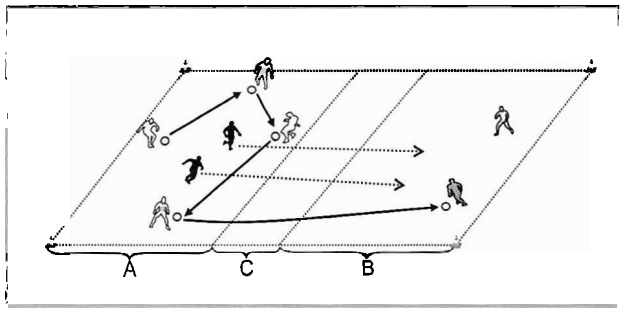
7 RONDO 6 x 2



Superficie: 15 x 10
Jugadores: 8 (4 parejas).
Organización: Tres parejas se colocan por fuera , una en cada lado mas largo y la otra pone un jugador en cada lado corto. La cuarta pareja se sitúa por dentro .
Tarea : Las parejas de fuera juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas : Los jugadores de los lados largos juegan como máximo a 2 toques, mientras los de los lados cortos a uno solo .La pareja que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con la pareja de dentro.

1 Pausa

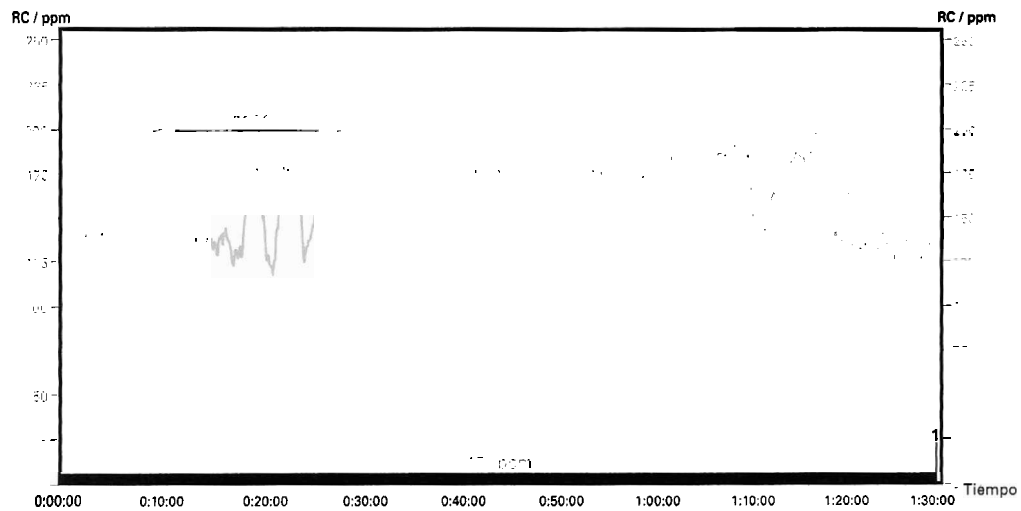
7 RONDO 4x (2+2)



Superficie: 25 x 10 m. dividida en tres zonas. Dos zonas de 10x10m en los extremos (A y B) y una de 5x10m. en el medio de las dos (C).
Jugadores: 8 (4 parejas).
Organización: En una de las zonas de los extremos , por ejemplo (A), se colocan 3 parejas, dos por fuera y una por dentro. La cuarta pareja se queda la otra zona de los extremos (B). La zona del medio (C) es neutra y en ella no puede haber nadie.
Tarea : Los jugadores de fuera de la zona extema (A) y la pareja de la otra zona (B) juegan a conservar el balón. La pareja de dentro del área (A) juega a intentar interceptar / tocar el balón. Cuando un jugador de los poseedores pasa el balón a la otra zona extrema, este y su pareja deben ir a dicha zona para apoyar a la pareja que recibió el balón, la otra pareja de los poseedores se quedará en la zona que estaba. La pareja recuperadora irá a la otra zona a seguir intentando interceptar / tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. La pareja que pierda el balón, lo eche fuera o uno de sus jugadores de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con la pareja de dentro.

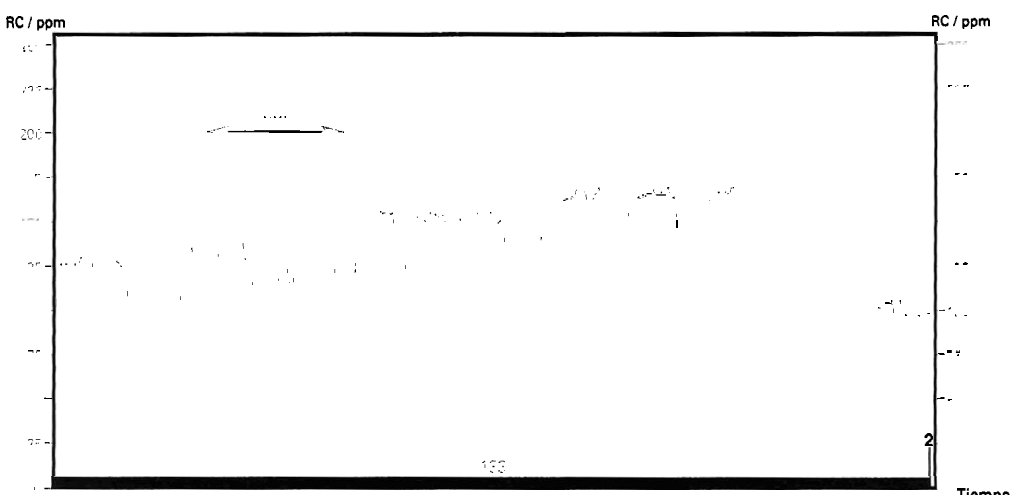
2 Pausa
14 Técnica colectiva: Finalización.
4 Pausa
26 Fútbol reducido: 3 x 3 con porteros en 30 x 33 m.
5 Estiramientos

Lateral "C" 09/05/04



Jugador		Fecha		Ritmo cardíaco p	
Ejercicio	S27C POSTPARTIDO COMPENSATORIA	Hora		Ritmo cardíaco n	
Deporte	FUTBOL	Duración			

Media Punta "C" 09/05/04

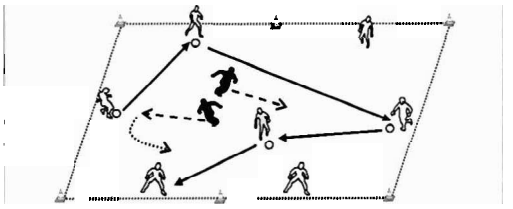


Jugador		Fecha		Ritmo cardíaco p	
Ejercicio	S27C POSTPARTIDO COMPENSATORIA	Hora		Ritmo cardíaco n	
Deporte	FUTBOL	Duración			

51 Calentamiento
2 Pausa
2

RONDO 6 x 2+1

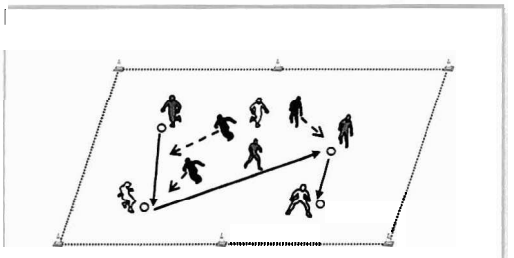
10



Superficie: 10 x 20 m.
Jugadores: 9 (4 parejas y un pivote).
Organización:Tres parejas se colocan por fuera , una en cada lado mas largo y la otra pone un jugador en cada lado corto. La cuarta pareja se sitúa por dentro junto al pivote.
Tarea : Las parejas de fuera , apoyados por el pivote, juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
Reglas : Los jugadores de los lados largos juegan como máximo a 2 toques, mientras los de los lados cortos a uno solo .La pareja que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con la pareja de dentro. Si es el pivote quien pierde el balón entonces entrará dentro la pareja del jugador que le pasó el último.

Pausa
2

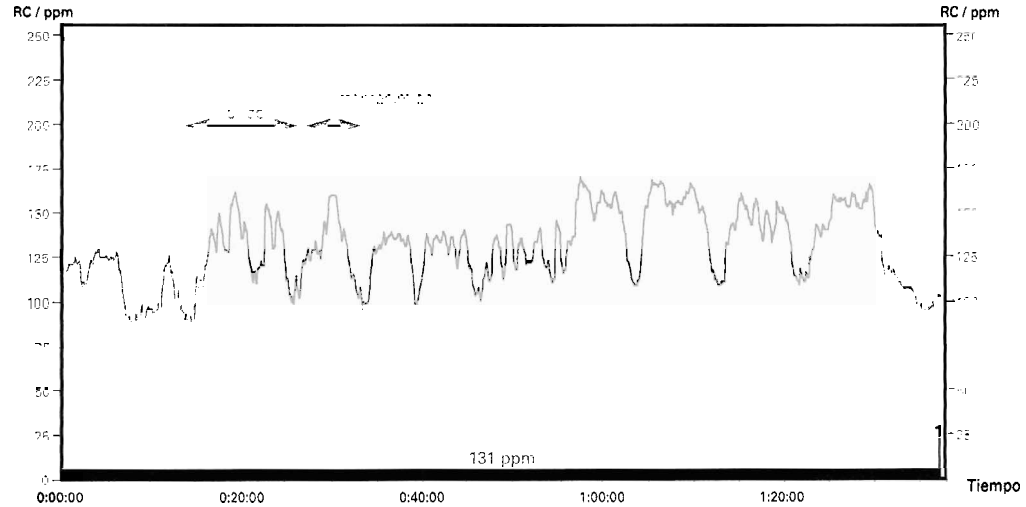
5 MANTENIMIENTO 3+3x3



Superficie: 10x20m.
Jugadores: 9 (3 tríos).
Organización: Los tres equipos se colocan dentro del área acotada.
Tarea : Dos tríos juegan para conservar el balón. El otro trío intentará interceptar / tocar el balón.
Reglas :Se juega como máximo a 2 toques. El trío que pierde el balón, lo echa fuera o si un jugador suyo da mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con el rival.

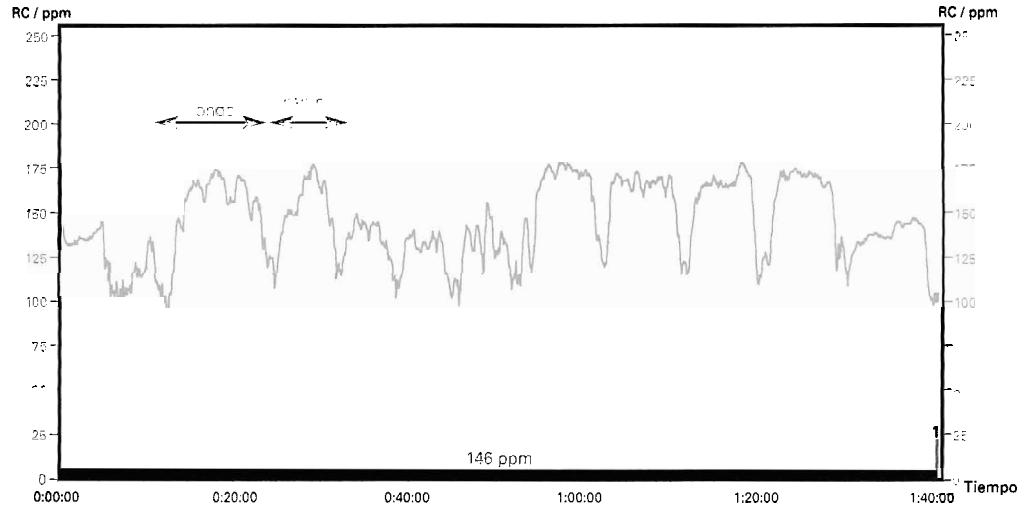
2 Pausa
18 Técnica colectiva: Finalización
3 Pausa
27 Fútbol reducido 5 x 5 en doble área con porteros.
5 Estiramientos

Central "D" 17/05/04



Jugador	Central "D"	**Fecha**	17.05.04	**Ritmo cardíaco p**	131 ppm
Ejercicio	S285. POST-PARTIDO COMPENSATORIA	**Hora**	10:43:43	**Ritmo cardíaco n**	172 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:37:06:2		

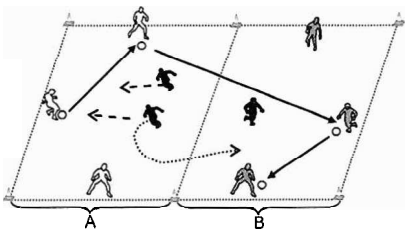
Medio "B" 17/05/04



Jugador	Medio "B"	**Fecha**	17/05/04	**Ritmo cardíaco p**	146 ppm
Ejercicio	S285. POST-PARTIDO COMPENSATORIA	**Hora**	10:45:18	**Ritmo cardíaco n**	179 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:40:28:5		

12 Calentamiento
2 Pausa

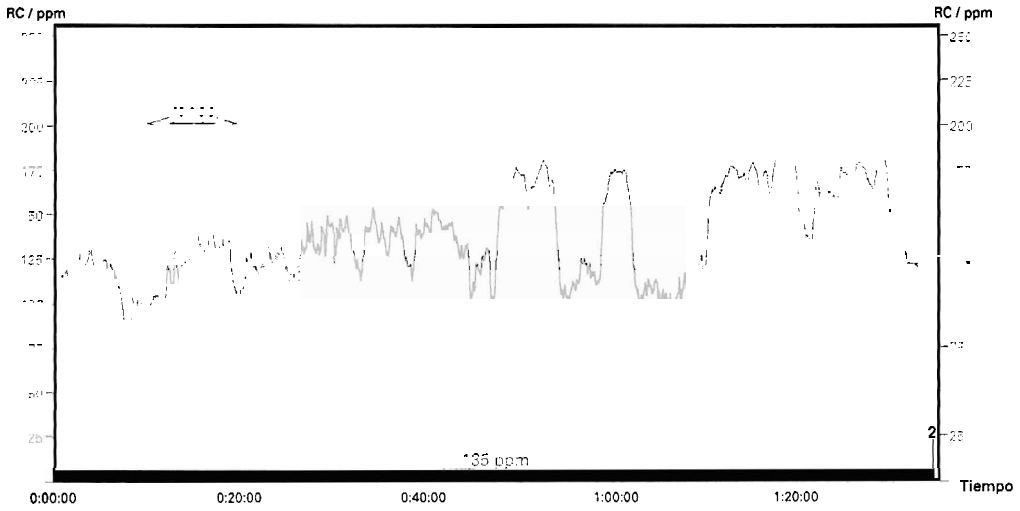
7 RONDO 6 x 3



Superficie: 10 x 20 m. Dividida en dos zonas de 10x10 cada una (A) y (B).
Jugadores: 9 (3 tríos).
Organización: Dos tríos colocan sus jugadores por fuera distribuyéndose dos jugadores en cada lado mas largo y uno en los cortos. El trío restante coloca dos jugadores en la zona donde se inicia el juego (A) y deja el otro en la otra zona (B).
Tarea : Los dos tríos de fuera juegan a conservar el balón. El trío de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.Cuando los poseedores pasan el balón de una zona a otra , uno de los recuperadores debe ir siempre en ayuda del que está solo en la otra zona.
Reglas : Se juega a dos toques como máximo. El trío que pierde el balón, lo echa fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, intercambiará tarea con el trío de dentro.

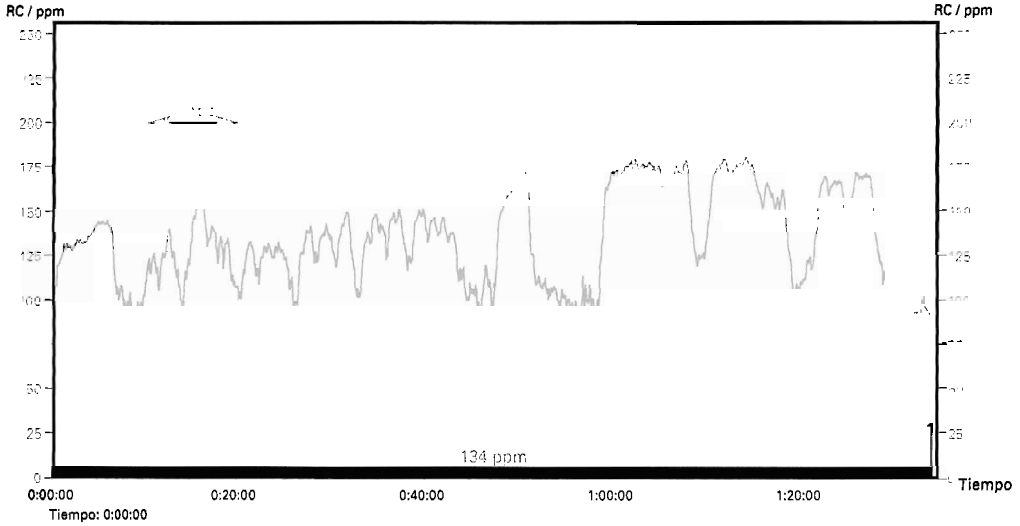
1 Pausa
23 Técnica colectiva: Finalización
4 Pausa
42 Fútbol reducido 5 x 5 en doble área con porteros.
5 Estiramientos

Lateral "B" 24/05/04



Jugador	Lateral "B"	**Fecha**	24 05 04	**Ritmo cardíaco p**	135 ppm
Ejercicio	S291. POST-PARTIDO COMPENSATORIA	**Hora**	10:36:07	**Ritmo cardíaco n**	193 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:34:07:9		

Medio "B" 24/05/04



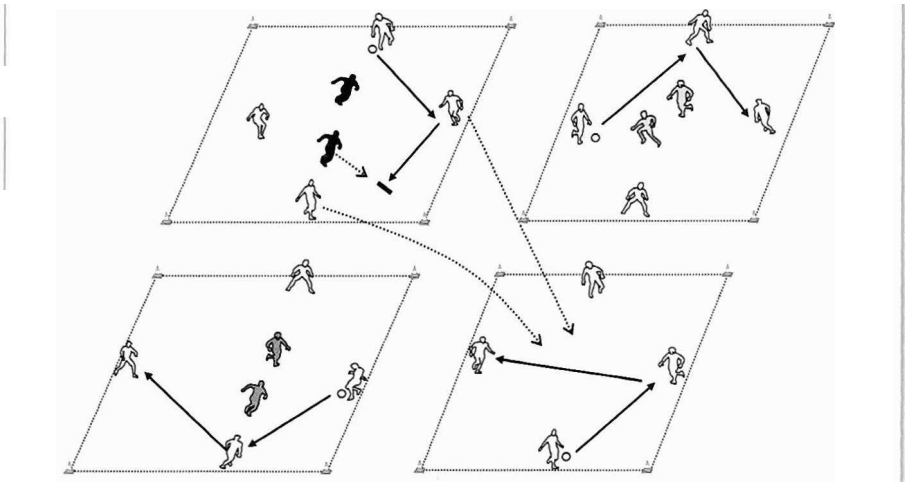
Jugador	Medio "B"	**Fecha**	24 05 04	**Ritmo cardíaco p**	134 ppm
Ejercicio	S291. POST-PARTIDO COMPENSATORIA	**Hora**	10:36:19	**Ritmo cardíaco n**	180 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:34:00:7		

SESIONES DE RECUPERACIÓN

12 Carrera continua y movilidad articular
3 Pausa
10 Ejercicio de juego: Futbol/mano.
4 Pausa
10

RONDOS: moviles

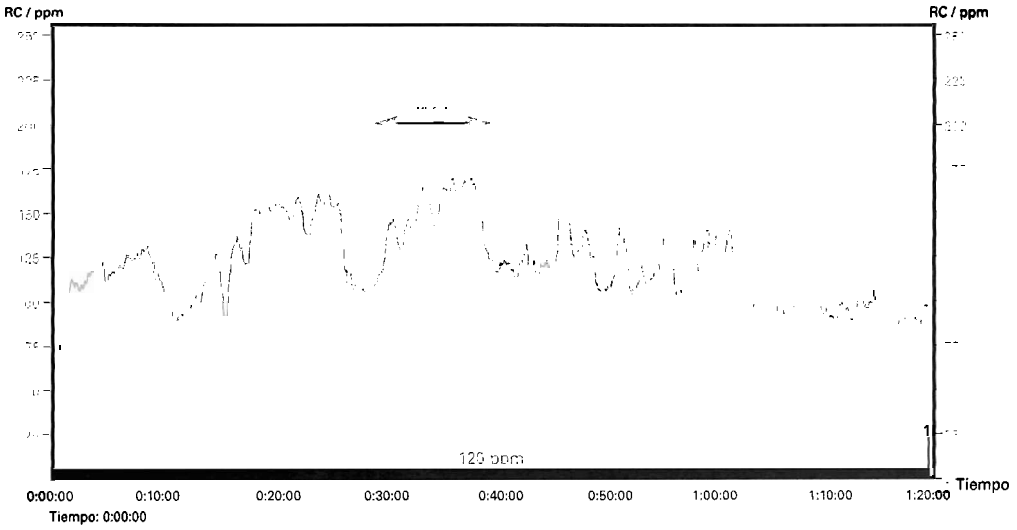
SUPERFICIE: 4 áreas acotadas de 10x10 m cada una
JUGADORES: 22 jugadores (11 parejas).
ORGANIZACIÓN: Colocamos los cuatro cuadrados equidistantes entre ellos 5 m.Y se colocan como muestra el gráfico. En tres cuadrados se colocan 6 jugadores (2 parejas por fuera y 1 pareja por dentro). En el cuadrado restante 2 parejas por fuera.
TAREA: En los cuadrados con 6 jugadores las parejas de fuera juegan a conservar el balón contra la pareja de dentro "recuperadora" que intentará interceptar/cortar el balón (4x2). En el cuadrado sin pareja por dentro las dos parejas se pasan el balón simplemente.
REGLAS: Se juega a dos toques como máximo. Cuando una pareja de los rondos 4x2 , pierde el balón, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, se va al cuadrado donde no hay pareja "recuperadora" a intentar interceptar/tocar el balón.



26 Grupo "A"Ejercicio de juego: Fútbol/tenis.
Grupo "B" Entrenamiento táctico: Jugadas a balón parado.

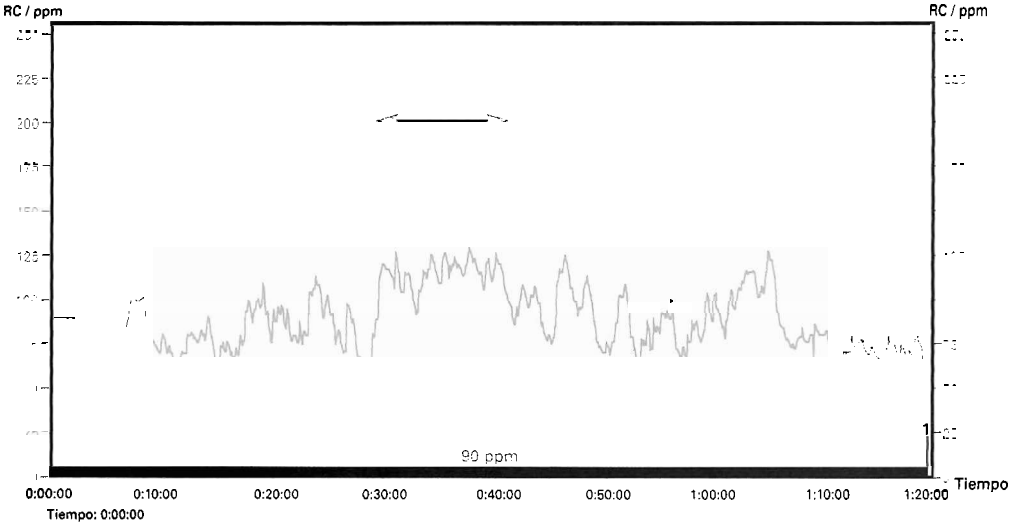
3 Pausa
12 Trabajo compensatorio

Delantero "B" 15/01/04



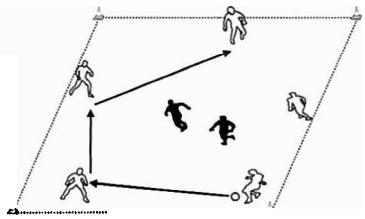
Jugador	Delantero "B"	**Fecha**	15.01.04	**Ritmo cardíaco p**	120 ppm
Ejercicio	S178. RECUPERACIÓN	**Hora**	10:37:13	**Ritmo cardíaco n**	170 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:20:29:1		

Media punta "A" 15/01/04



Jugador	Media punta "A"	**Fecha**	15.01.04	**Ritmo cardíaco p**	90 ppm
Ejercicio	S178. RECUPERACIÓN	**Hora**	10:57:53	**Ritmo cardíaco n**	130 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:19:25:1		

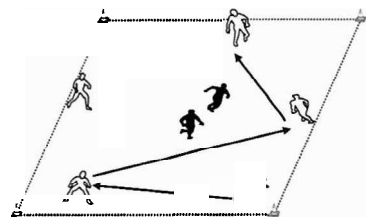
10 RONDOS : 5x2 normal



SUPERFICIE: 10x10 m
JUGADORES: 7.
ORGANIZACIÓN: Cinco jugadores juegan por fuera y dos por dentro.
TAREA: Los 5 de fuera juegan a conservar el balón, los 2 de dentro juegan a intentar interceptar/tocar el balón.
REGLAS: Se juega como máximo a dos toques. Se juega individualmente y el jugador que pierda el balón , lo eche fuera o dé mas toques de los permitidos pasará dentro a recuperarlo. Sale fuera el jugador que lleve mas tiempo dentro.

3 Estiramientos

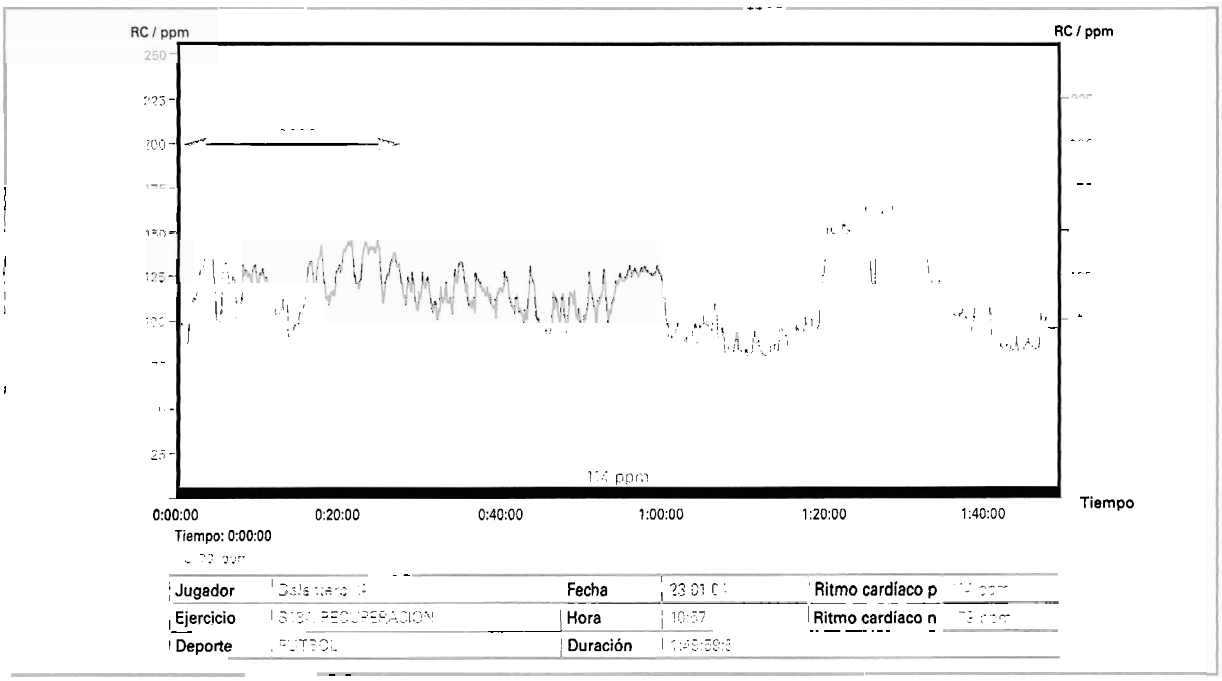
RONDOS: 5x2 normal (repetición)



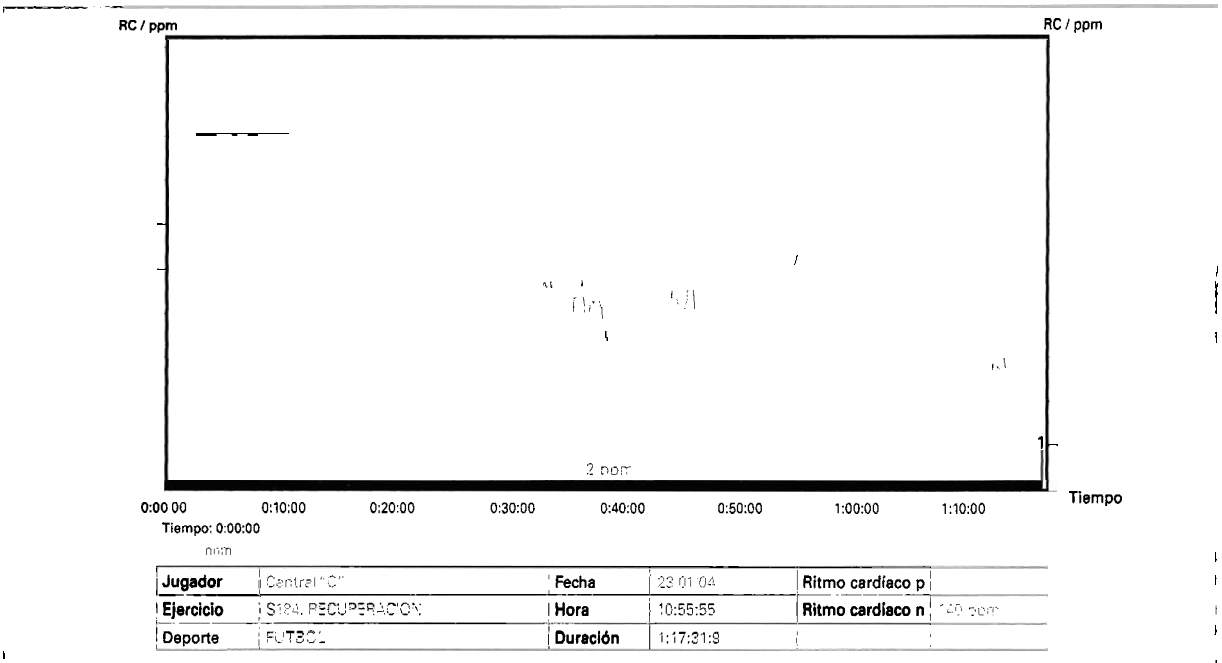
SUPERFICIE: 10x10 m
JUGADORES: 7.
ORGANIZACIÓN: Cinco jugadores juegan por fuera y dos por dentro.
TAREA: Los 5 de fuera juegan a conservar el balón, los 2 de dentro juegan a intentar interceptar/tocar el balón.
REGLAS: Se juega como máximo a dos toques. Se juega individualmente y el jugador que pierda el balón , lo eche fuera o dé mas toques de los permitidos pasará dentro a recuperarlo. Sale fuera el jugador que lleve mas tiempo dentro.

4 Pausa
25 Grupo "A": Fútbol/tenis.
Grupo "B": Entrenamiento táctico: Jugadas a balón parado
8 Carrera continua
8 Trabajo compensatorio
15 Trabajo específico : jugador delantero "A"

Delantero "A" 23/01/04



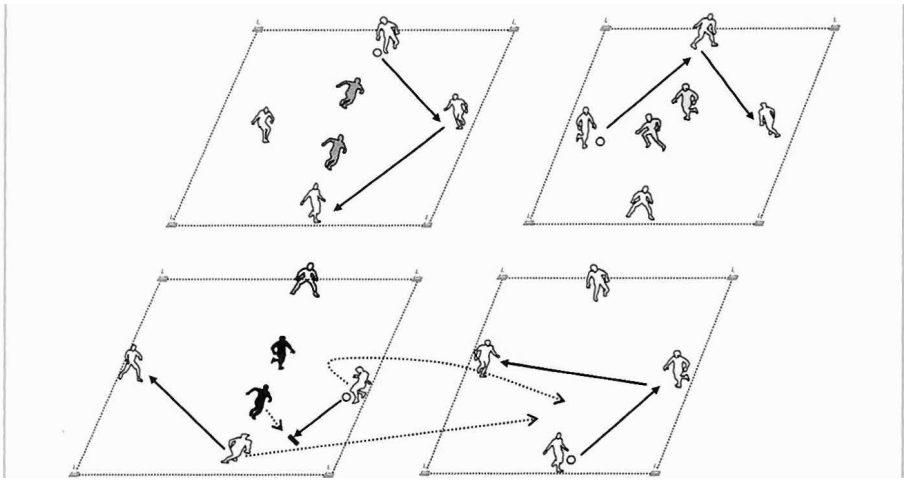
Central "C" 23/01/04



10 Calentamiento
1 Pausa

17 RONDOS: moviles

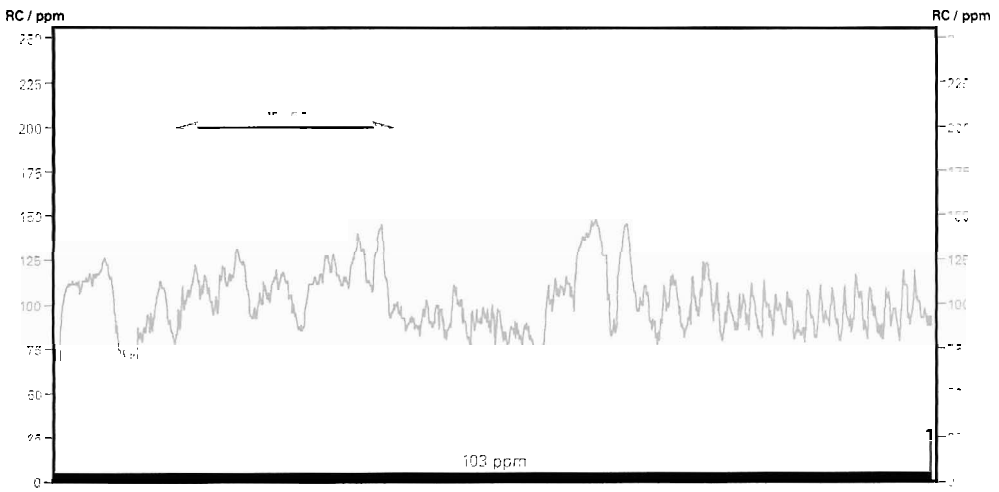
SUPERFICIE: 4 áreas acotadas de 10x10 m cada una
JUGADORES: 22 jugadores (11 parejas).
ORGANIZACIÓN: Colocamos los cuatro cuadrados equidistantes entre ellos 5 m.Y se colocan como muestra el gráfico. En tres cuadrados se colocan 6 jugadores (2 parejas por fuera y 1 pareja por dentro). En el cuadrado restante 2 parejas por fuera.
TAREA: En los cuadrados con 6 jugadores las parejas de fuera juegan a conservar el balón contra la pareja de dentro "recuperadora" que intentará interceptar/cortar el balón (4x2). En el cuadrado sin pareja por dentro las dos parejas se pasan el balón simplemente.
REGLAS: Se juega a dos toques como máximo. Cuando una pareja de los rondos 4x2 , pierde el balón, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, se va al cuadrado donde no hay pareja "recuperadora" a intentar interceptar/tocar el balón.



2 Pausa

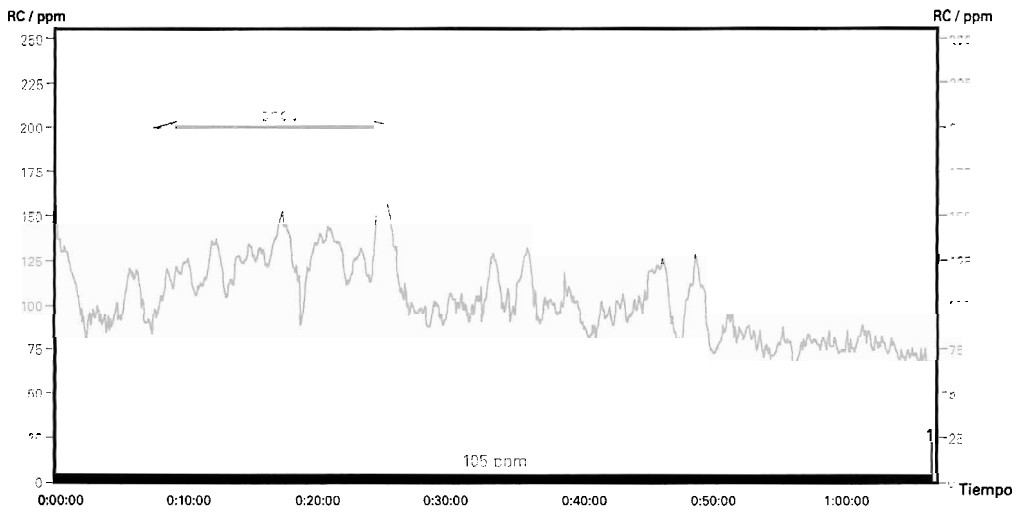
10 Ejercicio de juego: Fútbol/tenis.
10 10 Entrenamiento táctico: Desarrollo del sistema
25 25 Grupo "A" Entrenamiento táctico: Jugadas a balón parado
Grupo "B" Trabajo compensatorio.

Exterior "A" 06/02/04



Jugador	Exterior "A"	**Fecha**	06 02 04	**Ritmo cardíaco p**	103 ppm
Ejercicio	S196. RECUPERACION	**Hora**	10:30:04	**Ritmo cardíaco n**	161 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:20:3 [illegible]		

Medio "B" 06/02/04

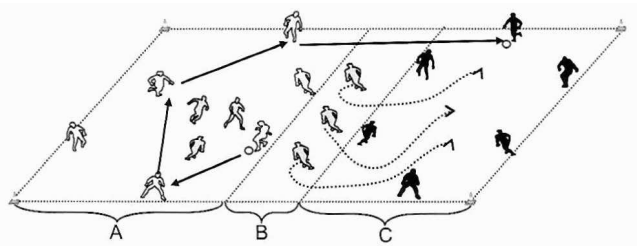


Jugador	Medio "B"	**Fecha**	06 02 04	**Ritmo cardíaco p**	105 ppm
Ejercicio	S196. RECUPERACION	**Hora**	10:53:17	**Ritmo cardíaco n**	165 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:06:33:4		

12' Calentamiento y movilidad articular

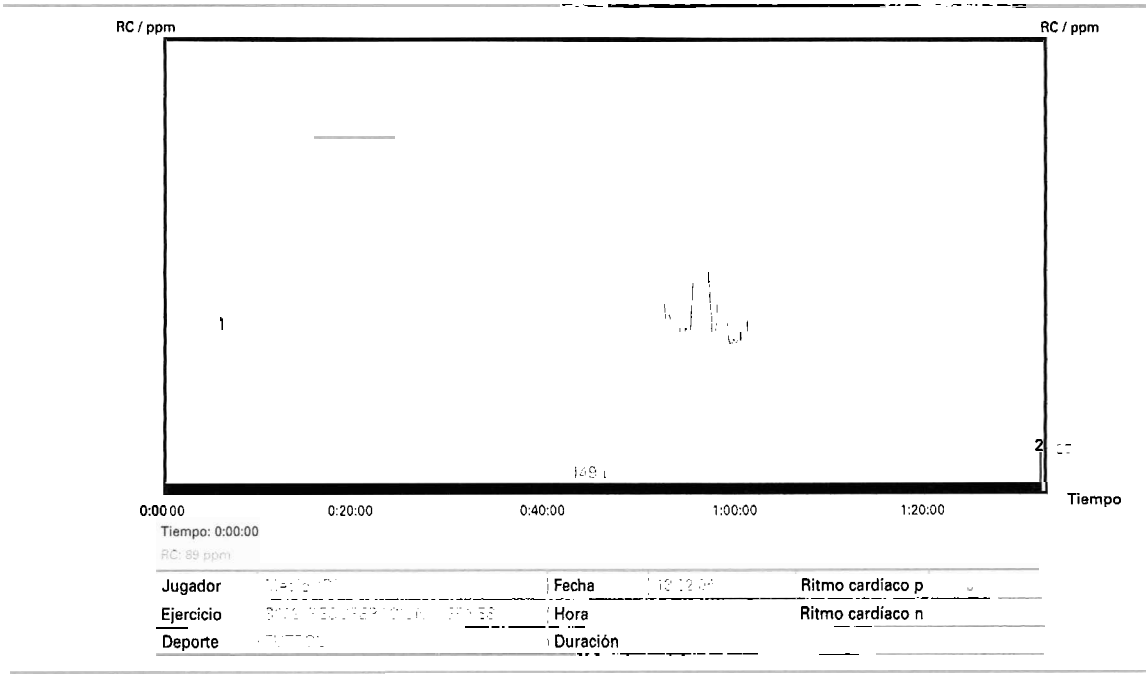
RONDO: 6x(3+3) + 6

SUPERFICIE: 35x20 m. Dividimos esta área en tres zonas, 2 de 15x20 m (A y C) en los extremos y una zona de 5x20 m (B) en el centro de las dos que será neutra..
JUGADORES: 18 (tres equipos de 6 cada uno)
ORGANIZACIÓN: En la zona "A" se coloca un equipo por fuera (blancos), en la zona "C" se coloca otro equipo por fuera (negros) y el otro equipo(gris) pone tres jugadores en la zona "B" y otros tres en la zona "A" pero por dentro.
TAREA: En la zona donde se pone en juego el balón , por ejemplo "A", los 6 jugadores de un equipo (blancos) juegan a mantener el balón contra tres del equipo que juega a recuperarlo (grises) , los otros tres se quedan en la zona neutra "B" para intentar cortar los pases que el equipo poseedor (blancos) pudiera hacer sobre el otro equipo (negro) que le apoya en la zona "C".
REGLAS: Si el equipo poseedor en una zona de juego, por ejemplo blancos en "A", pasa el balón al equipo negro de la zona "C", que también juegan a conservar el balón, los tres jugadores grises de la zona neutra, que juegan a recuperarlo, son los que van a robar el balón a esta zona, mientras sus tres compañeros que estaban recuperando el balón en la zona "A"se van a la zona neutra"B".El equipo que pierde el balón, lo echa fuera, o da mas toques de los permitidos , intercambia tarea con los recuperadores y se distribuyen de la misma forma.
Los primeros 5´ los poseedores juegan el balón por el aire con toques libres. Se descansa 2´ y se juega otros 5´ a dos toques como máximo pudiendo también jugarse por el suelo.

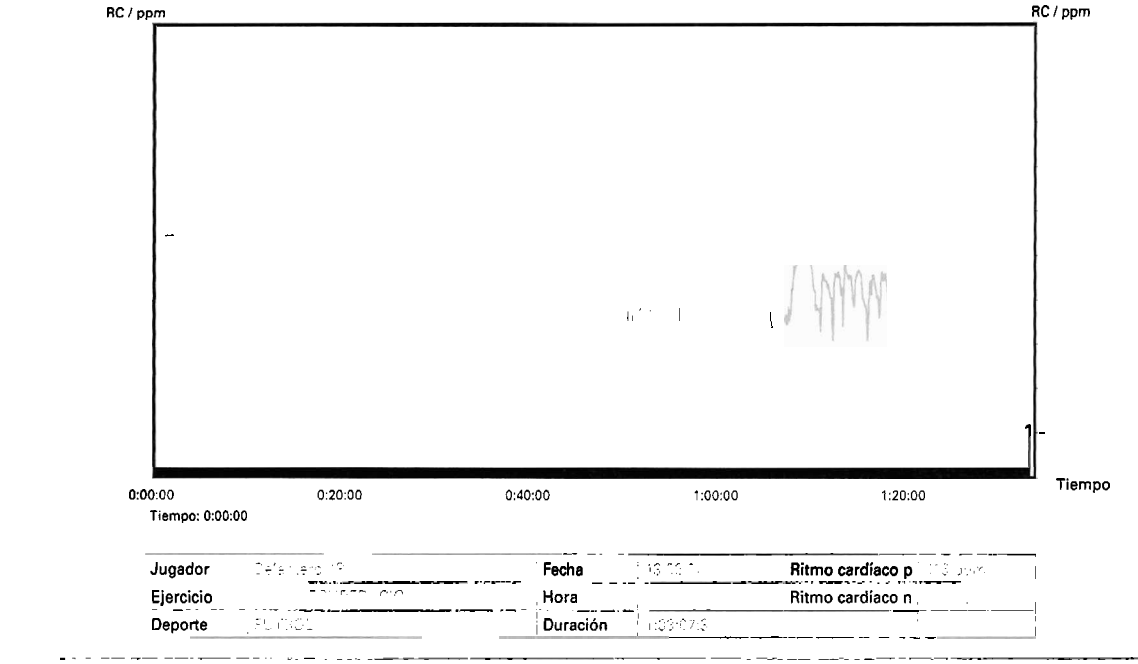


2' Pausa
15' Ejercicio de juego: Mundialito de baloncesto con 3 equipos de 6 jugadores
4' Pausa
12' Entrenamiento táctico: Desarrollo del sistema.
27' Entrenamiento táctico: Jugadas a balón parado.

Medio "D" 13/02/04



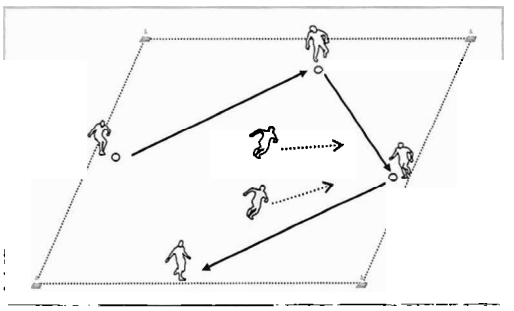
Delantero "B" 13/02/04



12 Calentamiento y movilidad articular

2 Pausa

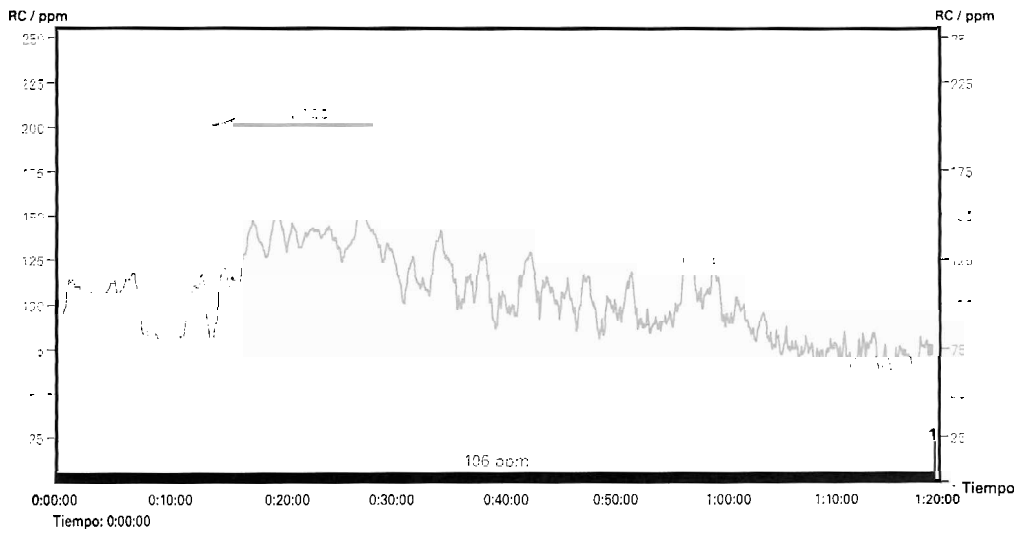
15 RONDOS: 4x2



SUPERFICIE: 10x10 m.
JUGADORES: 6 (3 parejas)
ORGANIZACIÓN: 2 parejas se distribuyen por fuera con un jugador en cada lado.y la otra pareja juega por dentro.
TAREA: Los de fuera juegan a conservar el balón, mientras la pareja de dentro juega para interceptar/tocar el balón.
REGLAS: Se juega como máximo a 2 toques. La pareja que pierde el balón, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, intercambia tarea con la que estaba dentro.

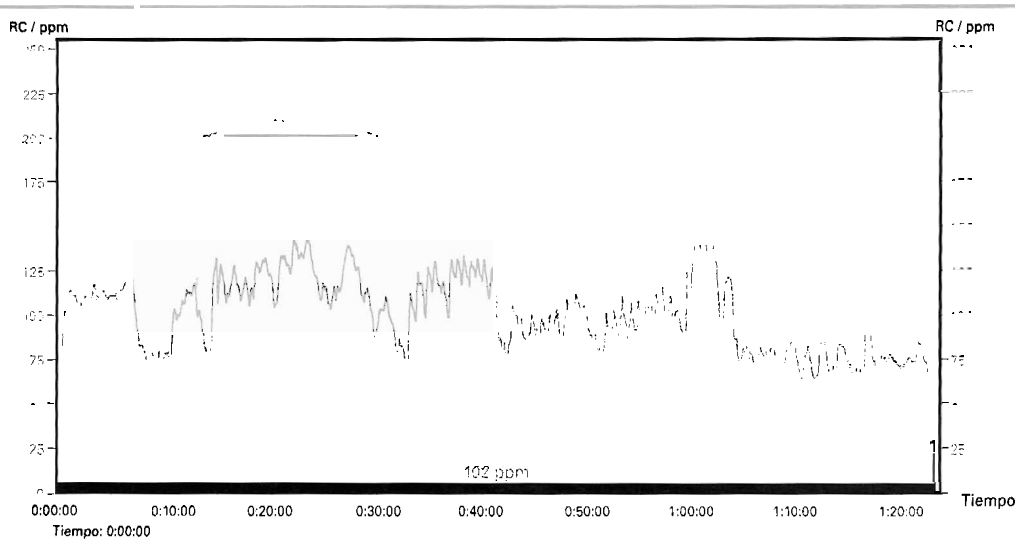
4 Pausa
30 Grupo "A" Entrenamiento táctico : Finalización del ataque
Grupo "B" Tenis / fútbol
10 Trabajo compensatorio

Lateral "A" 27/02/04



Jugador	Lateral "A"	Fecha	27 02 04	Ritmo cardíaco p	106 ppm
Ejercicio	S214. RECUPERACION	Hora	10:51:51	Ritmo cardíaco n	156 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración	1:19:19:8		

Medio "A" 27/02/04

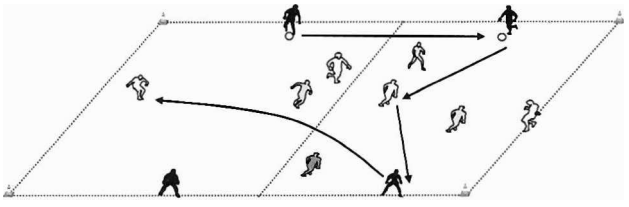


Jugador	Medio "A"	Fecha	27 02 04	Ritmo cardíaco p	102 ppm
Ejercicio	S214. RECUPERACION	Hora	10:52:50	Ritmo cardíaco n	144 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración	1:23:29:2		

15' Calentamiento
2' Pausa

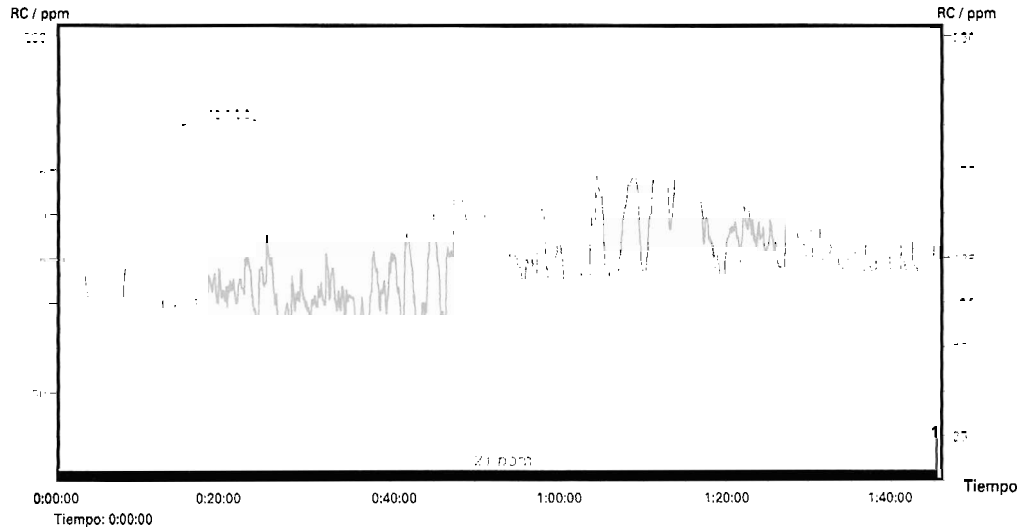
RONDO: 6x4 + 2

SUPERFICIE: 15x20 m.
JUGADORES : 12 (3 equipos de 4 cada uno).
ORGANIZACIÓN: Un equipo coloca por fuera dos jugadores en cada lado mas largo del área acotada (negros) , otro equipo coloca un jugador en cada lado mas corto y los otros dos juegan de "pivotes" por dentro (blancos). El equipo restante (grises) se coloca por dentro.
TAREA: Los de fuera juegan a conservar el balón pudiendo apoyarse en los dos pivotes (blancos) de dentro, mientras el equipo de dentro (grises) juegan para intentar interceptar / tocar el balón.
REGLAS: Se juega a tres toques como máximo. El equipo que pierde el balón, lo echa fuera, o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, intercambia tarea con el equipo que estaba recuperando el balón. El equipo que sale deja siempre dos "pivotes " dentro.



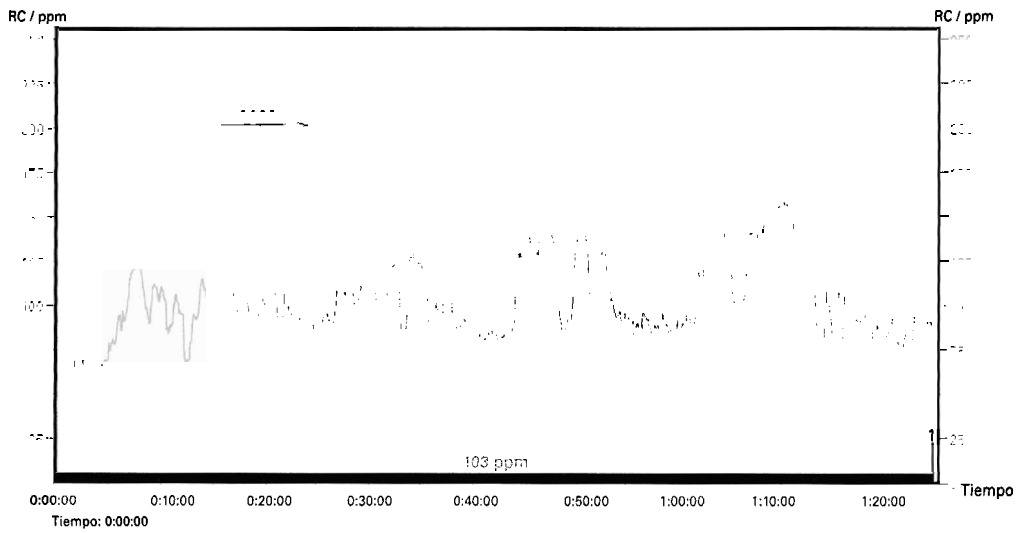
15' Ejercicio de juego: Tenis/fútbol
10' Entrenamiento táctico: Movimientos defensa /ataque
6' Pausa
12' Fútbol reducido: Mundialito
10' Trabajo compensatorio

Exterior "B" 04/03/04



Jugador	[illegible]	Fecha	[illegible]	Ritmo cardíaco p	[illegible]
Ejercicio	[illegible] RECUPERACION	Hora	10:52:[illegible]	Ritmo cardíaco n	[illegible]
Deporte	FUTBOL	Duración	1:35:38		

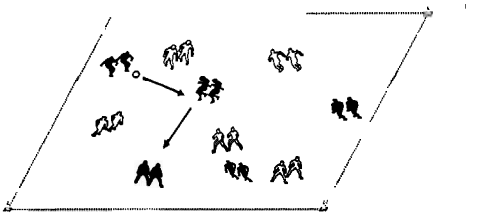
Central "A" 04/03/04



Jugador	[illegible]	Fecha	[illegible]	Ritmo cardíaco p	103 ppm
Ejercicio	SESIÓN RECUPERACIÓN	Hora	10:54:09	Ritmo cardíaco n	169 ppm
Deporte	FUTBOL	Duración	1:25:22:4		

10 Técnica

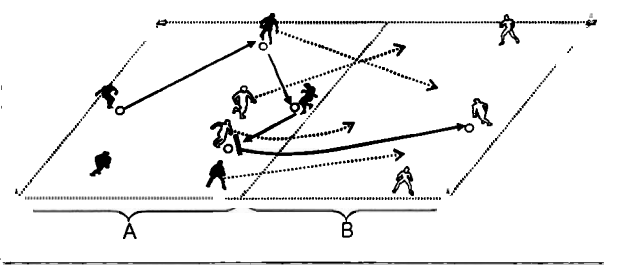
10 MANTENIMIENTO POR PAREJAS



SUPERFICIE: 25x25 m.
JUGADORES: 20 (10 parejas).
ORGANIZACIÓN: Cinco parejas de un color y 5 parejas de otro. Todos juegan por dentro
TAREA: Cinco parejas juegan a conservar el balón y las otras cinco a recuperarlo
REGLAS: Se juega como máximo a 2 toques. Si el equipo en posesión del balón lo echa fuera, o un jugador suyo da más toques de los permitidos entonces se intercambian las tareas

2 Pausa

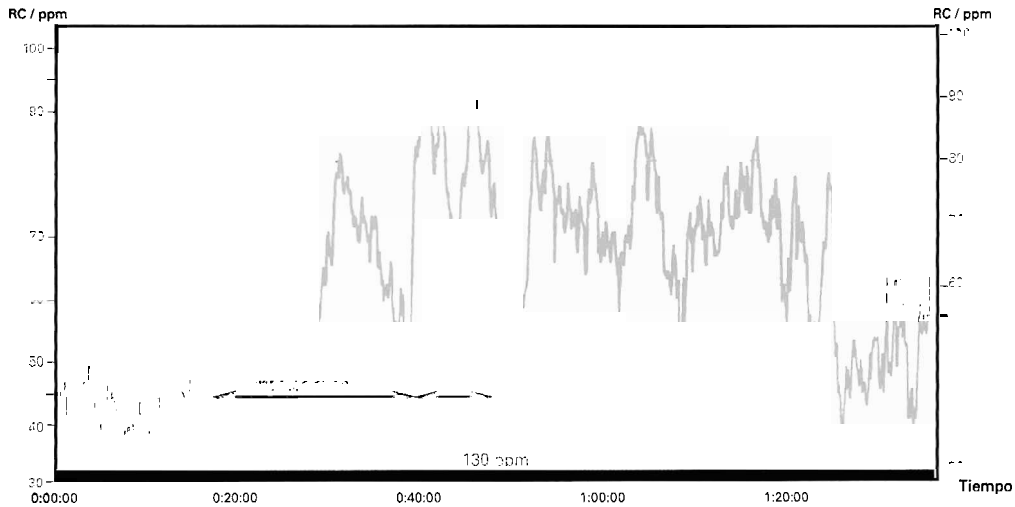
RONDOS : 5x(2+3)



SUPERFICIE: 10x20 m que dividimos en dos zonas "A" y "B" iguales.
JUGADORES: 10 (2 equipos de 5 cada uno).
ORGANIZACIÓN: En una zona, por ejemplo "A" se coloca un equipo por fuera (negros) y dos jugadores del otro equipo (blancos) por dentro. Los tres restantes blancos se quedan en la zona "B" distribuidos por fuera.
TAREA: En el área "A", los del equipo negro juegan a conservar el balón, mientras los dos del equipo blanco intentarán recuperarlo y pasarlo a sus tres compañeros de la zona "B". Cuando esto suceda, los dos jugadores blancos acompañaran a sus tres compañeros de la zona "B" para jugar a conservar el balón contra dos jugadores del equipo negro que irán a esta zona a intentar recuperarlo, los otros tres se quedarán en esta zona "A". Así sucesivamente.
REGLAS: Se juega como máximo a 2 toques. Si el equipo en posesión del balón lo echa fuera, o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces se cambian las tareas y tendrá que ir a recuperarlo a la otra zona de juego. Si el equipo que recupera echa el balón fuera se continua jugando el la misma zona y el balón sigue en posesión del equipo que lo tenía.
Cuando los dos recuperadores del balón logran pasar a sus tres compañeros de la otra zona, ningún jugador del equipo contrario puede ir a esta zona a recuperarlo hasta que el balón sea tocado por uno de los receptores.

3 Pausa
40 Tenis/fútbol.
10 Trabajo compensatorio

Delantero "A" 20/01/06

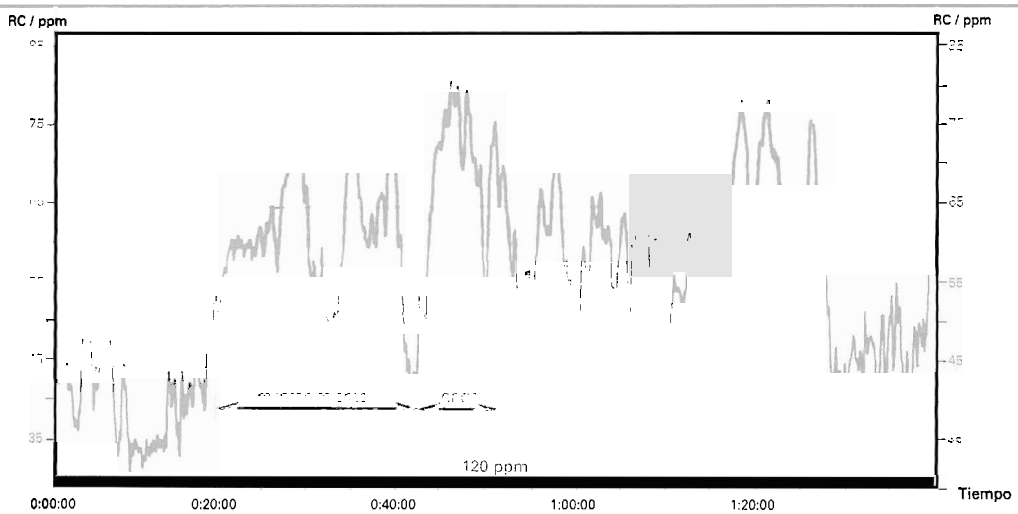


Tiempo: 0:43:40

RC: 159 ppm

Persona	Delantero "A"	**Fecha**	20 01 06	**Ritmo cardíaco p**	139 ppm
Ejercicio	RECUPERACIÓN FÚTBOL	**Hora**	10:56:51	**Ritmo cardíaco n**	183 ppm
Deporte		**Duración**	1:37:40.0		

Delantero "B" 20/01/06



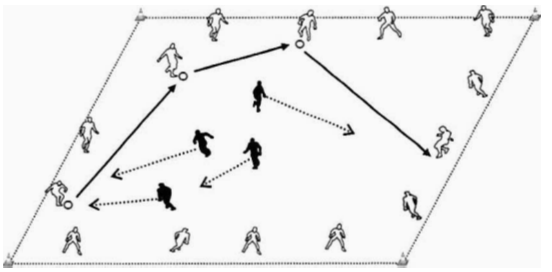
Tiempo: 0:43:40

RC: 159 ppm

Persona	Delantero "B"	**Fecha**	20 01 06	**Ritmo cardíaco p**	120 ppm
Ejercicio	RECUPERACIÓNFÚTBOL	**Hora**	10:58:31	**Ritmo cardíaco n**	159 ppm
Deporte		**Duración**	1:38:10.0		

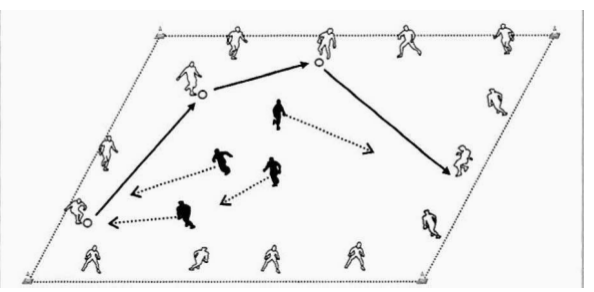
15 RONDO : 14x4

SUPERFICIE: 25x25 m.
JUGADORES: 18 (9 parejas).
ORGANIZACIÓN: 7 parejas se distribuyen por fuera y dos parejas se colocan dentro.
TAREA: Las 7 parejas de fuera juegan a conservar el balón, mientras que las dos parejas de dentro intentaran interceptar/tocar el balón.
REGLAS: Se juega a 2 toques como máximo. La pareja que pierda el balón, lo eche fuera o de mas toques de los permitidos , pasa a recuperar el balón y se intercambia con una de las de dentro. Sale fuera la pareja que lleve mas tiempo dentro.



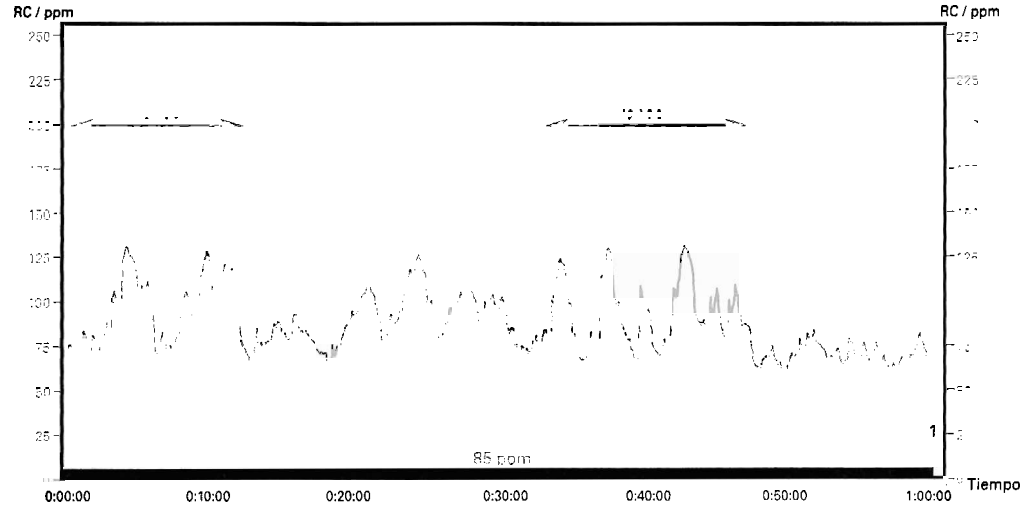
2 Pausa
12 Entrenamiento táctico: Movimientos de ataque/defensa
3 Pausa

15 RONDO: 14x4 (Repetición)



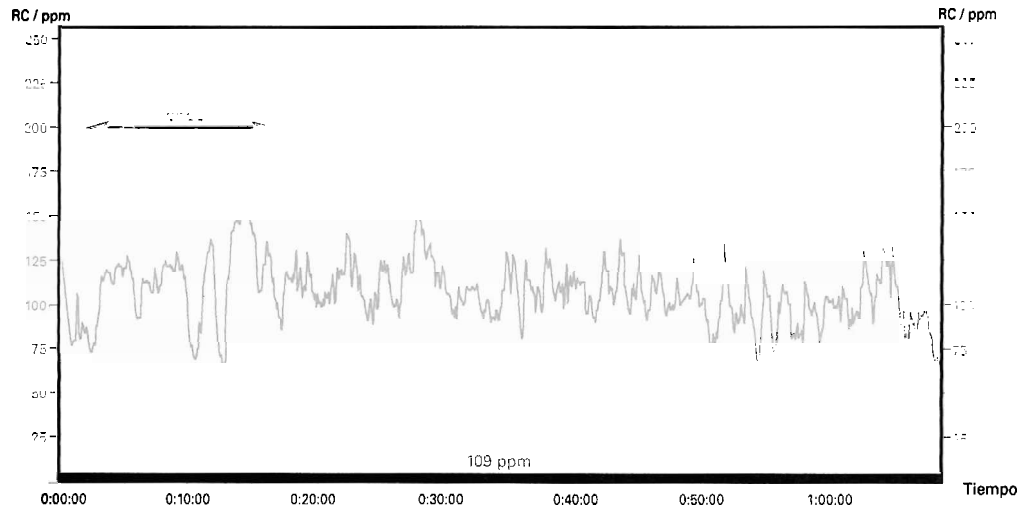
25 Grupo "A" entrenamiento táctico: jugadas a balón parado
Grupo "B" trabajo compensatorio (15 ').

Central "C" 23/04/04



Jugador	Central "C"	**Fecha**	23 04 04	**Ritmo cardíaco p**	85 ppm
Ejercicio	S293. RECUPERACIÓN	**Hora**	10:50:28	**Ritmo cardíaco n**	131 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:00:00:7		

Exterior "B" 23/04/04

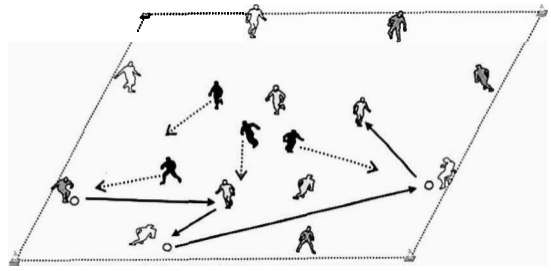


Jugador	Exterior "B"	**Fecha**	23 04 04	**Ritmo cardíaco p**	169 ppm
Ejercicio	S263. RECUPERACIÓN	**Hora**	11:07:03	**Ritmo cardíaco n**	153 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:08:59:3		

12 Carrera continua y movilidad articular
3 Pausa
28 Entrenamiento táctico: Desarrollo sistema
3 Pausa

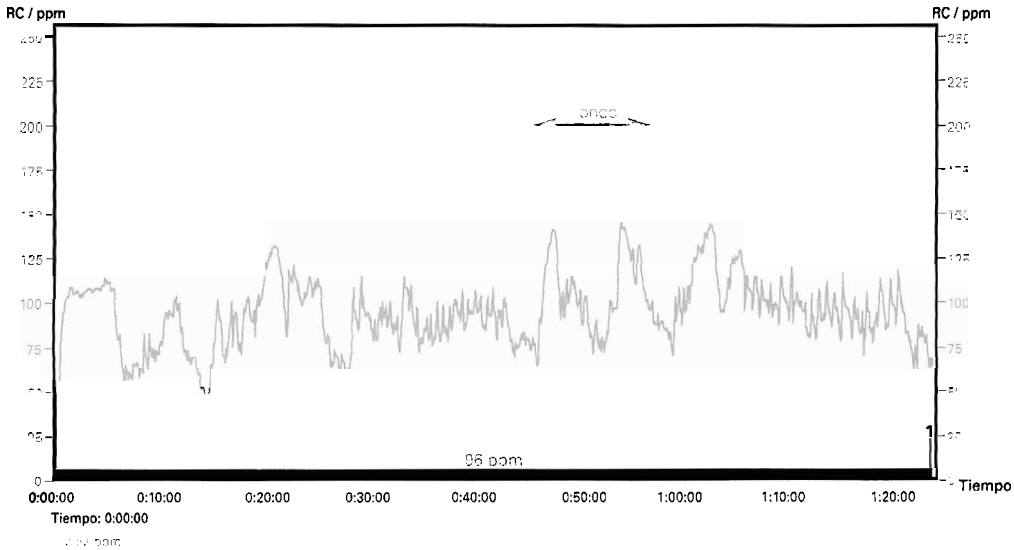
10 RONDO 4x(8+4)

SUPERFICIE: 25x25 m.
JUGADORES: 16 (4 equipos de 4 jugadores cada uno).
ORGANIZACIÓN: 2 equipos se distribuyen por fuera y otros dos equipo se colocan por dentro, uno de ellos para hacer de "pivotes".
TAREA: Los dos equipos de fuera juegan a conservar el balón apoyados por el equipo "pivote" de dentro. El otro equipo de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
REGLAS: Se juega como máximo a dos toques. Si un equipo pierde el balón, lo echa fuera, o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces intercambia tarea con el equipo que estaba recuperando.



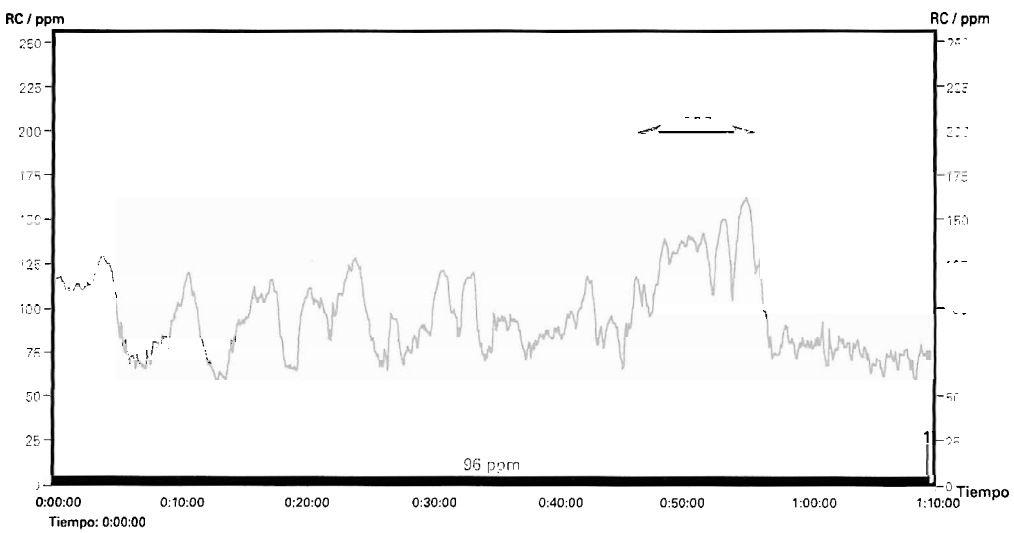
24 Grupo "A": Entrenamiento táctico: Jugadas a balón parado
Grupo "B" : Trabajo compensatorio (12').

Exterior "A" 29/04/04



Jugador	Exterior "A"	**Fecha**	29 04 04	**Ritmo cardíaco p**	96 ppm
Ejercicio	S219. RECUPERACIÓN	**Hora**	10:50:26	**Ritmo cardíaco n**	147 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:25:08:2		

Lateral "A" 29/04/04

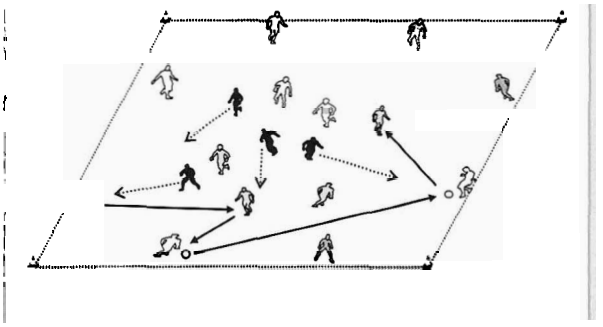


Jugador	Lateral "A"	**Fecha**	29/04/04	**Ritmo cardíaco p**	96 ppm
Ejercicio	S269. RECUPERACIÓN	**Hora**	10:51:47	**Ritmo cardíaco n**	163 ppm
Deporte	FÚTBOL	**Duración**	1:09:22:0		

10. Ejercicios de técnica individual no dirigidos
1 Pausa

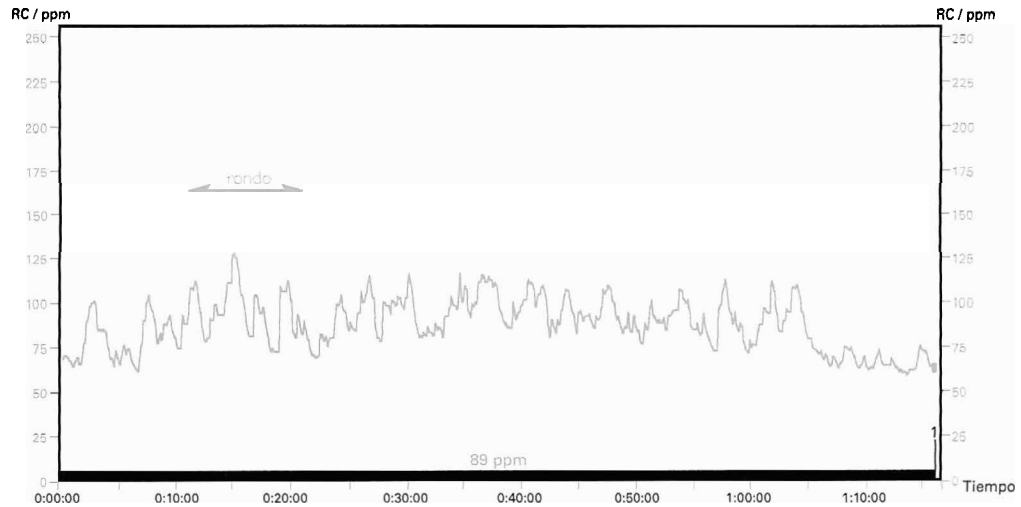
12 RONDO : (8 +4 +1)x4

SUPERFICIE: 25x25 m.
JUGADORES: 17 (4 equipos de 4 jugadores cada uno y 1 pivote).
ORGANIZACIÓN: 2 equipos se distribuyen por fuera y otros dos y el pivotes se colocan por dentro.
TAREA: Los dos equipos de fuera juegan a conservar el balón apoyados por uno de los equipos de dentro y el pivote. El otro equipo de dentro juega para intentar interceptar / tocar el balón.
REGLAS: Se juega como máximo a dos toques. Si un equipo pierde el balón, lo echa fuera, o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se intercambia tarea con el equipo que estaba recuperando. Si quien pierde el balón es el pivote, entonces pasa a recuperar el balón el equipo del jugador que le pasó el último.



2 Pausa
15 Entrenamiento táctico: Movimientos en defensa
30 Tenis / fútbol
12. Trabajo compensatorio

Media punta "A" 06/05/04

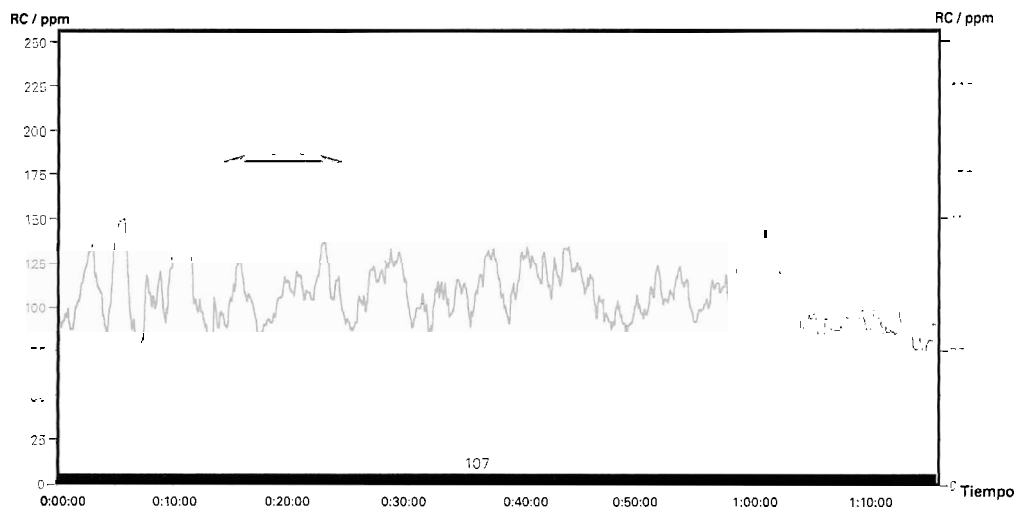


Tiempo: 0:00:00

RC: 72 ppm

Jugador	Media punta "A"	**Fecha**	06 05 04	**Ritmo cardíaco p**	89 ppm
Ejercicio	S275. RECUPERACIÓN	**Hora**	11:17:50	**Ritmo cardíaco n**	150 ppm
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:18:12:1		

Delantero "A" 06/05/04



Tiempo: 0:00:00

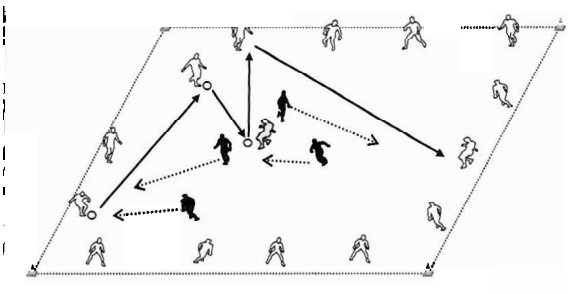
RC: 119 ppm

Jugador	Delantero "A"	**Fecha**	06 05 04	**Ritmo cardíaco p**	107 ppm
Ejercicio	S275. RECUPERACIÓN	**Hora**	11:18:18	**Ritmo cardíaco n**	155 pp
Deporte	FUTBOL	**Duración**	1:15:35:1		

8 Ejercicio de técnica individual por parejas dirigido
2 Pausa

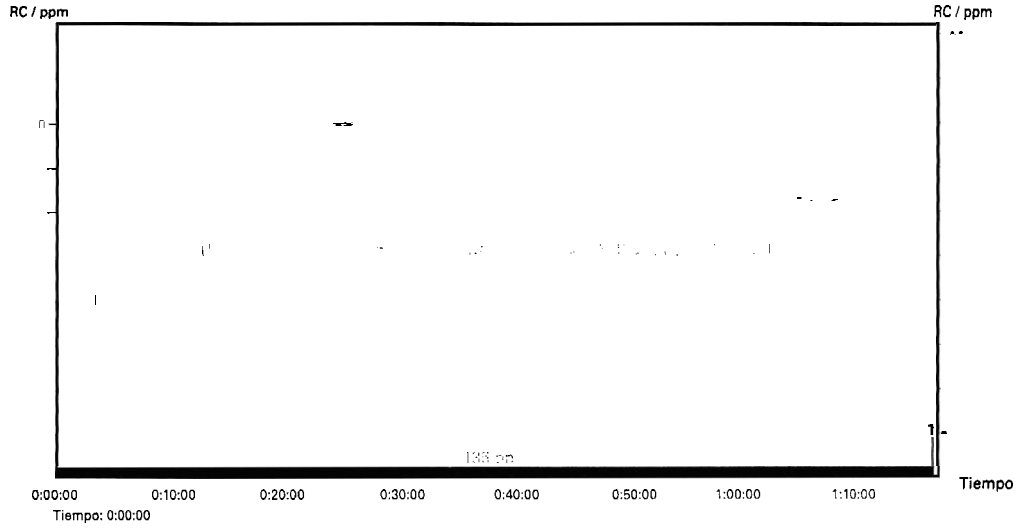
15 RONDO : 14 + 1x4

SUPERFICIE: 25x25 m.
JUGADORES: 19 (9 parejas y 1 pivote).
ORGANIZACIÓN: 7 parejas se distribuyen por fuera y las otras 2 parejas y el pivote se colocan por dentro.
TAREA: Las 7 parejas de fuera juegan a conservar el balón apoyados por el pivote. Las dos parejas de dentro juegan para intentar interceptar / tocar el balón.
REGLAS: Se juega a 2 toques como máximo. Si una pareja pierde el balón, lo echa fuera o un jugador da mas toques de los permitidos, entonces, intercambia tarea con una de la parejas que estaba recuperando el balón. Sale fuera la pareja que lleve mas tiempo dentro. Si quien pierde el balón es el pivote, entonces entra dentro la pareja del jugador que le pasó el último.



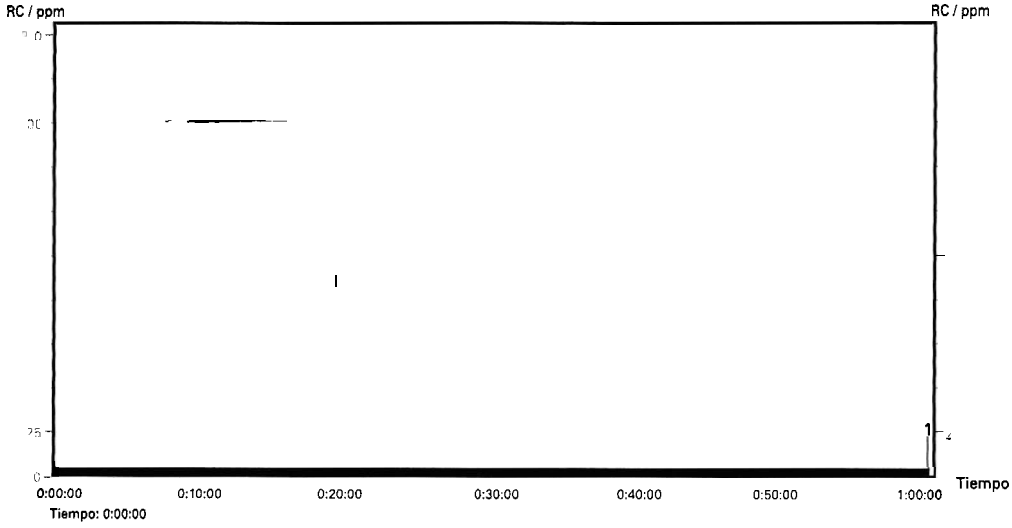
3 Pausa
34 Fútbol/tenis
10 Trabajo compensatorio

Medio "B" 14/05/04



Jugador	Medio "B"	**Fecha**	14/05/04	**Ritmo cardiaco p**	
Ejercicio	S232. R	**Hora**		**Ritmo cardiaco n**	
Deporte	FUTBOL	**Duración**			

Media punta "C" 14/05/04

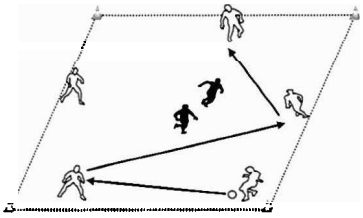


Jugador	Media punta "C"	**Fecha**		**Ritmo cardíaco p**	
Ejercicio	S232. RECUPERACION	**Hora**		**Ritmo cardíaco n**	
Deporte	FUTBOL	**Duración**			

Carrera continua y movilidad articular.
Pausa
Ejercicio de juego
Pausa

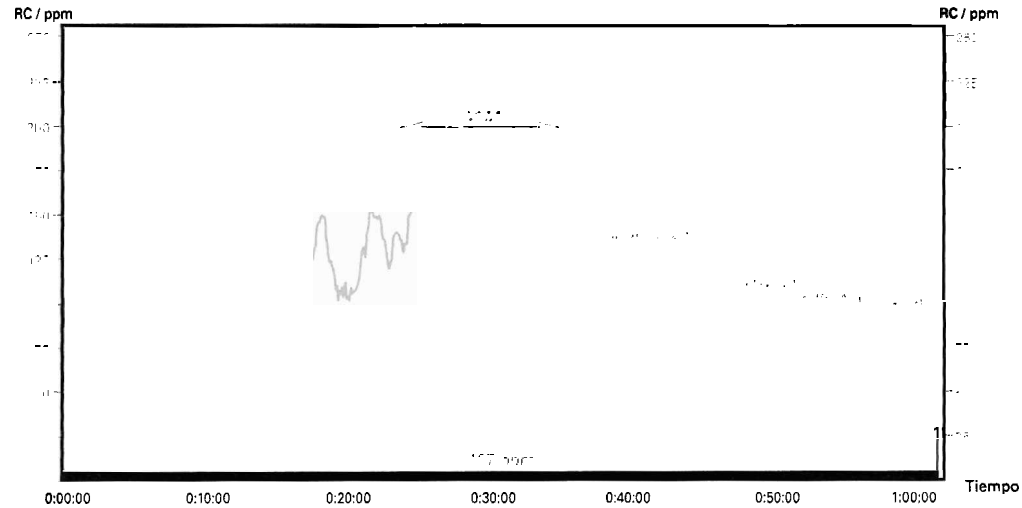
RONDO 5x2

SUPERFICIE: 8x8 m.
JUGADORES: 7
ORGANIZACIÓN: 5 jugadores se colocan por fuera y 2 por dentro.
TAREA: Los 5 jugadores de fuera juegan para conservar el balón, mientras los dos de dentro juegan para intentar interceptar / tocar el balón.
REGLAS: Se juega como máximo a 2 toques. El jugador que pierde el balón, lo echa fuera, o da mas toques de los permitidos, intercambia tarea con uno de los dos de dentro. Sale fuera el jugador que lleve mas tiempo dentro.



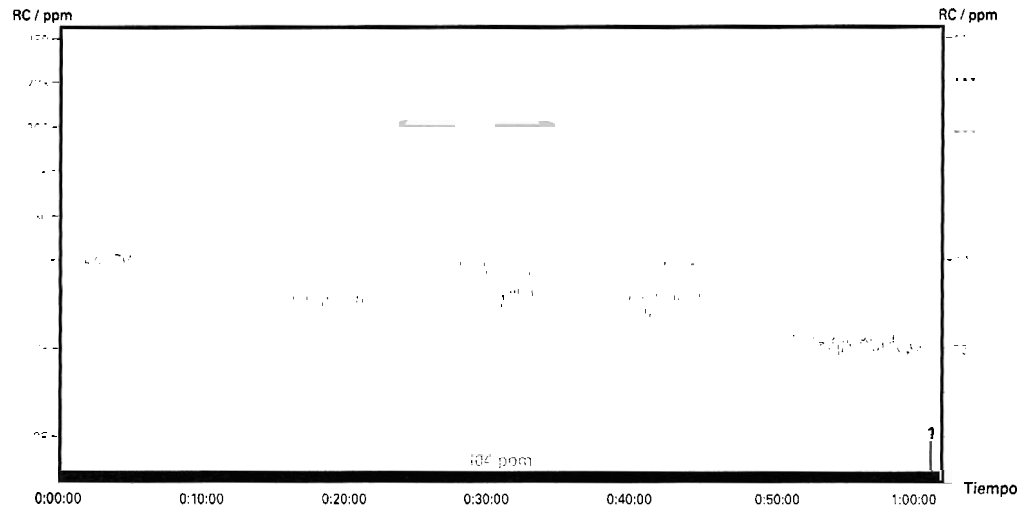
3 Pausa
12 Ejercicio de técnica individual por grupos
2 Pausa
12 Trabajo compensatorio

Lateral "A" 21/05/04



Jugador	[illegible]	Fecha	[illegible]	Ritmo cardiaco p	[illegible]
Ejercicio	[illegible]	Hora	[illegible]	Ritmo cardiaco n	[illegible]
Deporte	[illegible]	Duración	[illegible]		

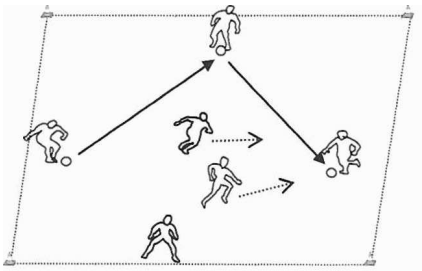
CENTRAL "D" 21/05/04



Persona	[illegible]	Fecha	[illegible]	Ritmo cardiaco p	[illegible]
Ejercicio	[illegible]	Hora	[illegible]	Ritmo cardiaco n	[illegible]
Deporte	[illegible]	Duración	[illegible]		

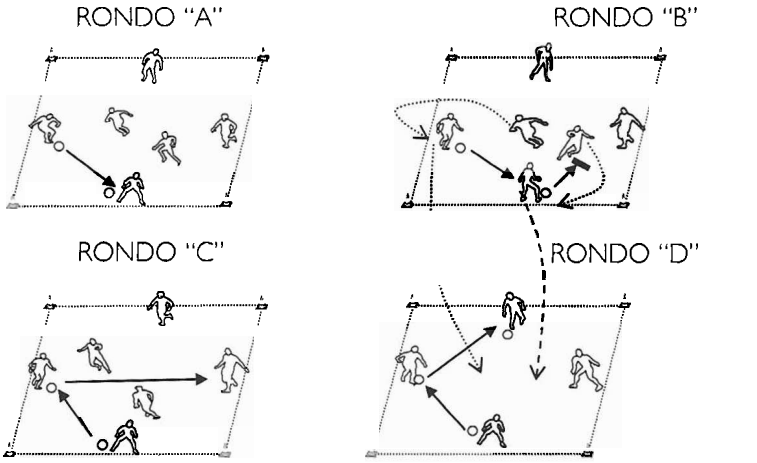
Mis Rondos Más Utilizados

RONDO 4x2



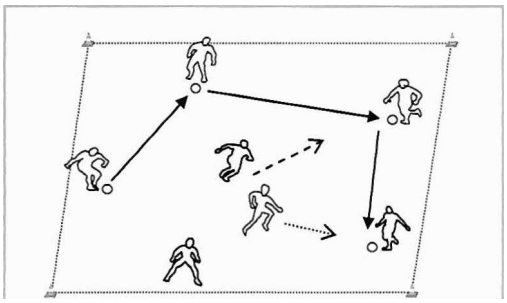
Superficie: 8x8 m, 9x9 m, 10x10 m.
Jugadores: 6 (3 parejas)
Organización: Dos parejas por fuera colocándose un jugador en cada lado. La otra pareja por dentro.
Tarea: Las dos parejas de la periferia juegan para conservar la posesión del balón. La otra pareja, recuperadora, juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a una de las parejas que están con la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea con la pareja recuperadora.

RONDO 4x2 móviles



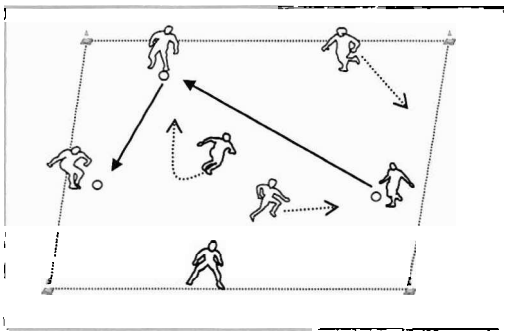
Superficie: Cuatro cuadrados de 8x8 m, 9x9 m, 10x10 m equidistantes entre ellos unos 5 m, esta distancia la podemos manejar en dirección del objetivo.
Jugadores: 22 (11 parejas)
Organización: En tres cuadrados se colocan 3 parejas, dos por fuera y una por dentro. En el restante cuadrado se colocan las dos restantes parejas por fuera.
Tarea: En los cuadrados de 3 parejas, las dos parejas de la periferia juegan para conservar la posesión del balón. La otra pareja de dentro, recuperadora, juega para intentar interceptarlo/tocarlo. En el cuadrado de dos parejas por fuera juegan a pasarse el balón con control y pase.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a una de las parejas que están con la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos ,entonces, va corriendo al cuadrado donde están las dos parejas pasándose el balón sin recuperadores por dentro para interceptarlo/tocarlo. Así continuamente.

RONDO 5x2



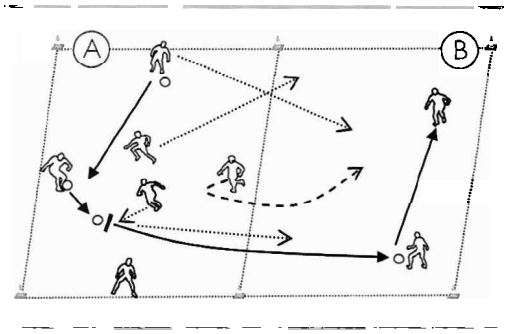
Superficie: 8x8 m, 9x9 m, 10 x10 m.
Jugadores: 7 que juegan individualmente.
Organización: Cinco jugadores se colocan por fuera y los otros dos por dentro.
Tarea: Los cinco jugadores de la periferia juegan para conservar la posesión del balón. Los dos de dentro, recuperadores, juegan para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador que está con la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, se intercambia la tarea con el jugador de los recuperadores que mas tiempo lleve dentro.

RONDO 5x2 cambio



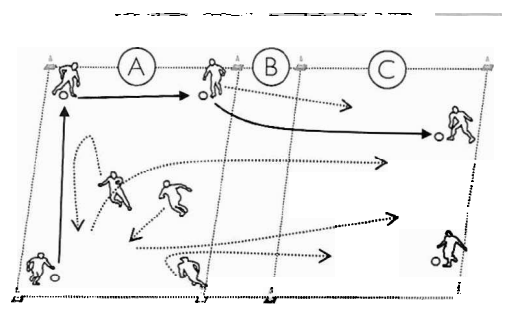
Superficie: 8x8 m, 9x9 m, 10 x10 m.
Jugadores: 7 que juegan individualmente.
Organización: Cinco jugadores se colocan por fuera, colocándose dos en un lado y los otros tres uno en cada lado. Los otros dos juegan por dentro.
Tarea: Los cinco jugadores de la periferia juegan para conservar la posesión del balón. Los dos de dentro, recuperadores, juegan para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando un jugador del lado donde hay dos pasa el balón a un jugador de otro lado, entonces, el jugador que no pasó el balón debe desplazarse al lado contiguo. Si no lo hace cambia tarea con el recuperador que lleve mas tiempo dentro. Cuando a un jugador que está con la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, se intercambia la tarea con el jugador de los recuperadores que mas tiempo lleve dentro.

RONDO 4x(2+2)



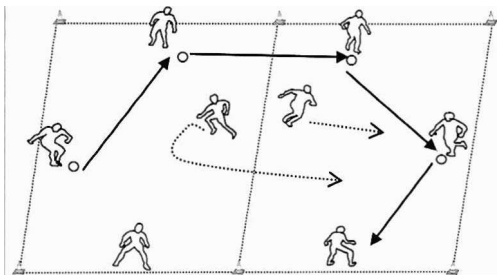
Superficie: 10x20 m, dividida en dos zonas iguales A y B.
Jugadores: 8 (2 equipos de 4 jugadores cada uno que a su vez juegan por parejas)
Organización: Un equipo completo (blanco) y la mitad del otro (gris) se colocan en una de las zonas (en este caso en A) , el equipo completo (blanco) se coloca en la periferia de esta zona con un jugador en cada lado y la mitad del otro equipo (gris) va por dentro. La otra mitad de este equipo (gris) se queda en la zona B esperando.
Tarea: El equipo completo (blanco) juega para conservar la posesión del balón (en la zona A) y la mitad del otro equipo (gris) tratará de interceptarlo y pasarlo a sus compañeros de la otra zona B. Cuando suceda esto, los que recuperaron el balón (grises) pasan a jugar a la zona B junto a sus otros dos compañeros contra dos jugadores del equipo que perdió el balón (blancos) que irán a esta zona a intentar recuperarlo, mientras, los otros dos (blancos) se quedan en la zona A y así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los recuperadores tienen toques libres hasta lograr pasar el balón a la otra zona. Cuando los recuperadores pasen el balón a la otra zona, ningún jugador del equipo que perdió el balón puede pasar a esta zona a recuperarlo hasta que un jugador del equipo rival toque el balón. Cuando el equipo en posesión del balón, lo eche fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo. Si quien echa el balón fuera es un jugador del equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que lo tenían.

RONDO (4x2) +2



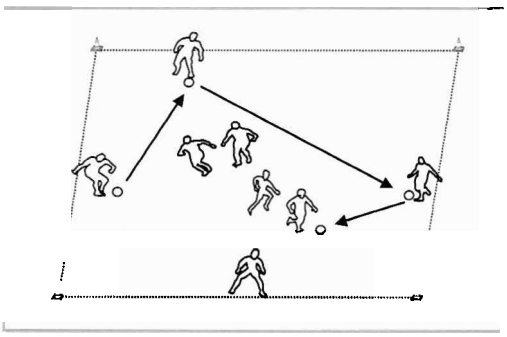
Superficie: 10x20 m, dividida en tres zonas : A y C de 8x10 m, y B de 2x10 m (zona neutra)
Jugadores: 8 (4 parejas).
Organización: Dos parejas (blanco) se colocan en la periferia de una de las zonas extremas (por ejemplo A. Otra pareja (gris) se coloca en esta misma zona pero por dentro. La restante pareja (blanco) se queda en la zona extrema C esperando. La zona B es neutra y nadie puede estar en ella.
Tarea: Tres parejas (blancos) juegan para conservar el balón contra la restante pareja (gris)
Reglas: Los poseedores juegan como máximo a 2 toques. Si un jugador de los poseedores combina el balón con la pareja de la otra zona extrema (C) , entonces, el que pasó y su pareja van a esta zona a seguir jugando para conservar el balón con los que estaban en ella (también puedes reglamentar que vayan al apoyo la pareja que no pasó el balón) y los recuperadores deben ir ahora a esta zona a interceptarlo/tocarlo. Cuando a un jugador en posesión del balón se lo intercepta/toca el contrario, lo echa fuera o de mas toques de los permitidos, el y su pareja intercambiaran tarea con la pareja de dentro.

RONDO 6x2 normal



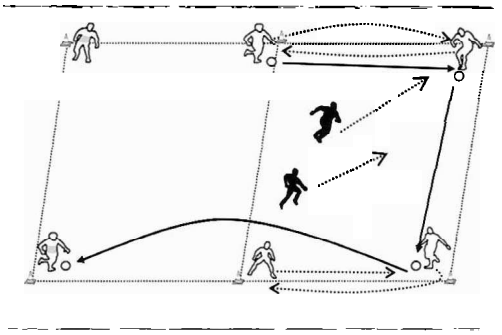
Superficie: 8x16 m, 9x18 m, 10x20 m.
Jugadores: 8 (4 parejas)
Organización: 6 jugadores (3 parejas) se distribuyen alrededor del área acotada colocándose dos jugadores en los lados mas largos y uno en los mas cortos. La pareja restante se queda por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón, la pareja de dentro (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Los jugadores de los lados mas largos tienen como máximo dos toques, los de los cortos juegan a uno solamente (también se puede jugar al revés). Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su pareja cambian tarea con la que estaba recuperando el balón.

RONDO 4x2+2



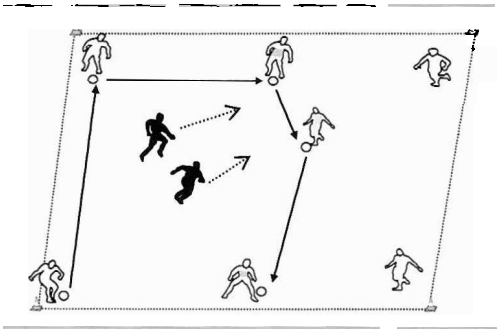
Superficie: 8x8 m, 9x9 m, 10x10 m.
Jugadores: 8 (4 parejas)
Organización: 4 jugadores (2 parejas) se distribuyen alrededor del área acotada colocándose un jugador en cada lado. La otras dos parejas se colocan por dentro, una con peto distintivo.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón, una de las parejas de dentro juega de apoyo (pivotes) a los de fuera y la otra pareja (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su pareja cambian tarea con la que estaba recuperando el balón.

RONDO 6x2 cambio posición



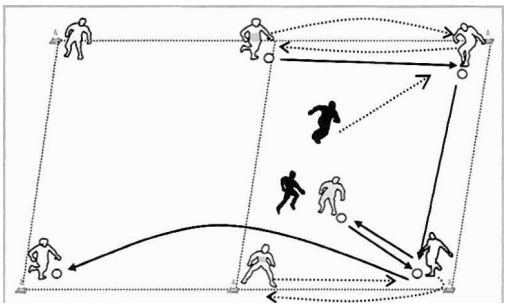
Superficie: 8x16 ,9x18, 10x20m.
Jugadores: 8 (4 parejas distinguidas con petos : blancos, negros, grises y rayados)
Organización: 6 jugadores (3 parejas) se distribuyen alrededor del área acotada colocándose por parejas en la zona de los vértices de los cuadrados contiguos tal como indica el gráfico. La pareja restante se coloca por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón, la pareja de dentro (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Los jugadores de los vértices extremos tienen como máximo dos toques, los del medio juegan a uno solamente (también se puede jugar al revés).Cuando un jugador de cualquiera de los dos fondos realiza un pase a un jugador del otro fondo (por ejemplo, blanco a rayado) entonces el jugador que pasó y su pareja (blancos) intercambian la posición con la pareja del medio (grises). Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su pareja cambian tarea con la que estaba recuperando el balón. Lo mismo sucede si una pareja se olvida de cambiar la posición.

RONDO 6x2 +1



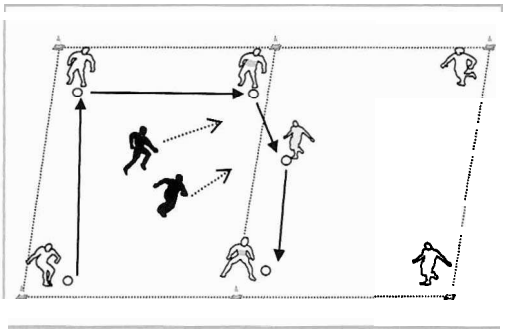
Superficie: 10x10,15x15m.
Jugadores: 9 (4 parejas distinguidas con petos : blancos, negros, grises y rayados y un jugador pivote)
Organización: 6 jugadores (3 parejas) se distribuyen alrededor del área acotada. La otra pareja y el pivote se colocan por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón apoyados por el pivote. La pareja de dentro (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega a 2 toques como máximo. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su pareja cambian tarea con la que estaba recuperando el balón. Si es el pivote quien pierde el balón, entonces, pasa a recuperar la pareja del jugador que le pasó el último.

RONDO 6x2+1 cambio posición



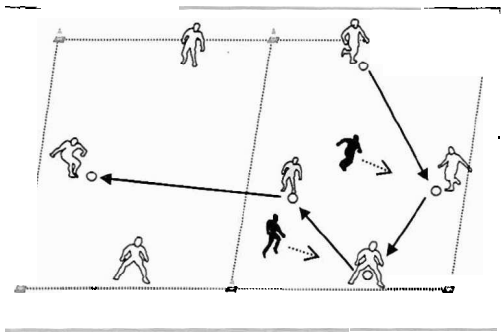
Superficie: 8x16 m, 9x18 m, 10x20 m.
Jugadores: 9 (4 parejas distinguidas con petos : blancos, negros, grises y rayados y un jugador "pivote").
Organización: 6 jugadores (3 parejas) se distribuyen alrededor del área acotada colocándose por parejas en la zona de los vértices de los cuadrados contiguos tal como indica el gráfico. El pivote y la pareja restante se coloca por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón apoyados por el pivote, la pareja de dentro (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Los jugadores de los vértices extremos tienen como máximo dos toques, los del medio juegan a uno solamente (también se puede jugar al revés).Cuando un jugador de cualquiera de los dos fondos realiza un pase a un jugador del otro fondo (por ejemplo, blanco a gris) entonces el jugador que pasó y su pareja (blancos) intercambian la posición con la pareja del medio (rayados). Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su pareja cambian tarea con la que estaba recuperando el balón. Lo mismo sucede si una pareja se olvida de cambiar la posición. Si es el pivote quien pierde el balón , entonces, entra a recuperar la pareja del jugador que le pasó el último.

RONDO 6x2+1 normal



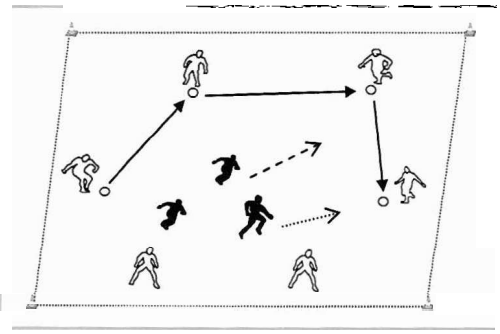
Superficie: 8x16 m, 9x18 m, 10x20 m.
Jugadores: 9 (4 parejas y un jugador "pivote").
Organización: 6 jugadores (3 parejas) se distribuyen alrededor del área acotada colocándose por parejas en la zona de los vértices de los cuadrados contiguos tal como indica el gráfico. El pivote y la pareja restante se coloca por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón apoyados por el pivote, la pareja de dentro (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Los jugadores de los vértices extremos tienen como máximo dos toques, los del medio juegan a uno solamente (también se puede jugar al revés). Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su pareja cambian tarea con la que estaba recuperando el balón. Si es el pivote quien pierde el balón , entonces, entra a recuperar la pareja del jugador que le pasó el último.

RONDO 6x2+1



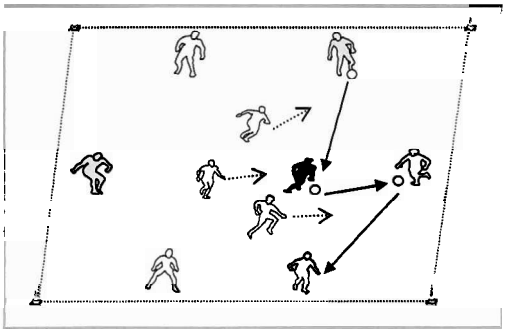
Superficie: 8x16 m,9x18 m, 10x20 m.
Jugadores: 9 (4 parejas y un jugador "pivote").
Organización: 6 jugadores (3 parejas) se distribuyen alrededor del área acotada colocándose dos jugadores en cada uno de los lados mas largos y uno en cada uno de los lados mas cortos tal como indica el gráfico. El pivote y la pareja restante se coloca por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón apoyados por el pivote, la pareja de dentro (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Los jugadores de los lados mas largos tienen como máximo dos toques, los de los cortos juegan a uno solamente (también se puede jugar al revés). Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su pareja cambian tarea con la que estaba recuperando el balón. Si es el pivote quien pierde el balón , entonces, entra a recuperar la pareja del jugador que le pasó el último.

RONDO 6x3



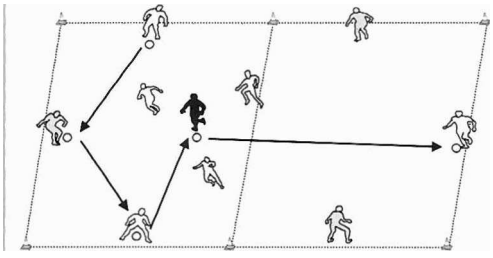
Superficie: 15x15 m
Jugadores: 9 (3 tríos)
Organización: 6 jugadores (2 tríos) se distribuyen alrededor del área acotada tal como indica el gráfico. El trío restante se coloca por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón, el trío de dentro (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su trío cambian tarea con el que estaba recuperando el balón.

RONDO 6x3+1 normal



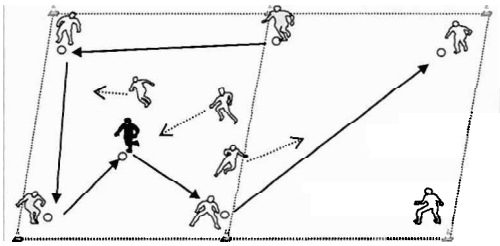
Superficie: 16x16 m.
Jugadores: 10 (3 tríos y un jugador "pivote").
Organización: 6 jugadores (2 tríos) se distribuyen alrededor del área acotada tal como indica el gráfico. El pivote y el trío restante se coloca por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón apoyados por el pivote, el trío de dentro (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega a 2 toques como máximo. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su trío cambian tarea con el que estaba recuperando el balón. Si es el pivote quien pierde el balón , entonces, entra a recuperar el trío del jugador que le pasó el último.

RONDO 6x3+1 FI B2



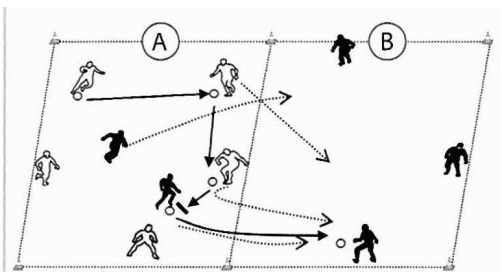
Superficie: 12x24 m.
Jugadores: 10 (3 tríos y un jugador "pivote").
Organización: 6 jugadores (2 tríos) se distribuyen alrededor del área acotada colocándose dos jugadores en los lados mas largos y uno en cada uno de los lados mas cortos tal como indica el gráfico. El pivote y el trío restante se coloca por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón apoyados por el pivote, el trío de dentro (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Los jugadores de los lados mas largos juegan a 2 toques como máximo y los de los corto a uno solamente ó viceversa. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su trío cambian tarea con el que estaba recuperando el balón. Si es el pivote quien pierde el balón , entonces, entra a recuperar el trío del jugador que le pasó el último.

RONDO 6x3+1



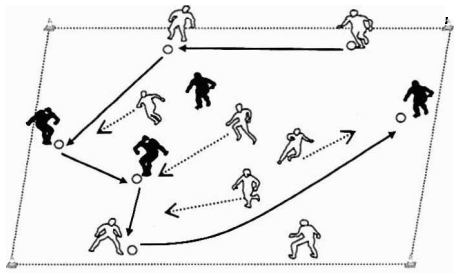
Superficie: 12x24 m.
Jugadores: 10 (3 tríos y un jugador "pivote").
Organización: 6 jugadores (3 tríos) se distribuyen alrededor del área acotada colocándose un jugador en cada una de las zonas de los vértices de los cuadrados contiguos tal como indica el gráfico. El pivote y la pareja restante se colocan por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón apoyados por el pivote, la pareja de dentro (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Los jugadores de los vértices extremos tienen como máximo dos toques, los del medio juegan a uno solamente (también se puede jugar al revés). Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su trío cambian tarea con el que estaba recuperando el balón. Si es el pivote quien pierde el balón , entonces, entra a recuperar el trío del jugador que le pasó el último.

RONDO 5x(2+3) basculante



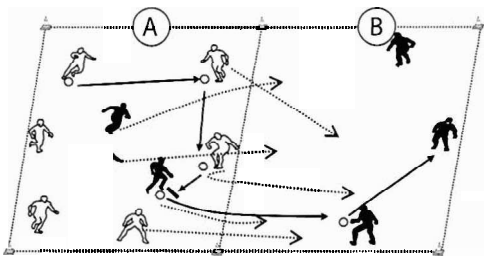
Superficie: 10x20 m, dividida en dos zonas iguales A y B.
Jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores cada uno).
Organización: Un equipo completo (blanco) y dos jugadores del otro equipo (negro) se colocan en una de las zonas (en este caso en A) , el equipo completo (blanco) coloca sus jugadores alternativamente alrededor de esta zona. Los dos jugadores del otro equipo (negro) se colocan por dentro. Los restantes tres jugadores de este equipo (negro) se quedan en la zona B esperando.
Tarea: El equipo completo (blanco) juega para conservar la posesión del balón (en la zona A) y los dos jugadores del otro equipo (negro) tratarán de interceptarlo y pasarlo a sus compañeros de la otra zona B. Cuando suceda esto, los que recuperaron el balón (negros) pasan a jugar a la zona B junto a sus otros tres compañeros contra dos jugadores del equipo que perdió el balón (blancos) que irán a esta zona a intentar recuperarlo, mientras, los otros tres (blancos) se quedan en la zona A y así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los recuperadores tienen toques libres hasta lograr pasar el balón a la otra zona. Cuando los recuperadores pasen el balón a la otra zona, ningún jugador del equipo que perdió el balón puede pasar a esta zona a recuperarlo hasta que un jugador del equipo rival toque el balón. Cuando el equipo en posesión del balón, lo eche fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo. Si quien echa el balón fuera es un jugador del equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que lo tenían.

RONDO 6x4+2



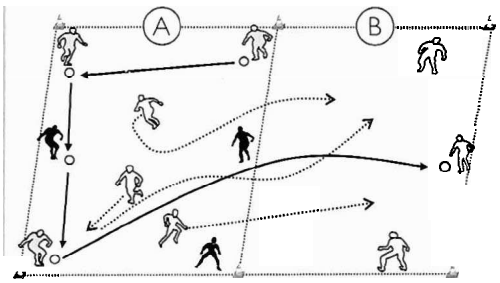
Superficie: 12x24 m.
Jugadores: 12 (3 equipos de cuatro jugadores cada uno).
Organización: 6 jugadores (1 equipo completo, blanco, y la mitad de otro, negro,) se distribuyen alrededor del área acotada colocándose dos jugadores en los lados mas largos y uno en cada uno de los mas cortos tal como indica el gráfico. Los otros 6 jugadores (1 equipo completo ,grises, y la otra mitad del otro equipo ,negro,) se colocan por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón apoyados por los pivotes (2 jugadores del equipo negro). El otro equipo completo, gris, (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su equipo cambian tarea con el que estaba recuperando el balón.

RONDO 6x(3+3) basculante



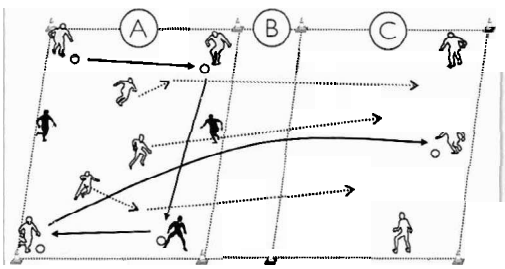
Superficie: 12x24 m, dividida en dos zonas iguales A y B.
Jugadores: 12 (2 equipos de 6 jugadores cada uno).
Organización: Un equipo completo (blanco) y tres jugadores del otro equipo (negro) se colocan en una de las zonas (en este caso en A) , el equipo completo (blanco) coloca sus jugadores alrededor de esta zona.Los tres jugadores del otro equipo (negro) se colocan por dentro. Los restantes tres jugadores de este equipo (negro) se quedan en la zona B esperando.
Tarea: El equipo completo (blanco) juega para conservar la posesión del balón (en la zona A) y los tres jugadores del otro equipo (negro) tratarán de interceptarlo y pasarlo a sus compañeros de la otra zona B. Cuando suceda esto, los que recuperaron el balón (negros) pasan a jugar a la zona B junto a sus otros tres compañeros contra tres jugadores del equipo que perdió el balón (blancos) que irán a esta zona a intentar recuperarlo, mientras, los otros tres (blancos) se quedan en la zona A y así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los recuperadores tienen toques libres hasta lograr pasar el balón a la otra zona. Cuando los recuperadores pasen el balón a la otra zona, ningún jugador del equipo que perdió el balón puede pasar a esta zona a recuperarlo hasta que un jugador del equipo rival toque el balón. Cuando el equipo en posesión del balón, lo eche fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo. Si quien echa el balón fuera es un jugador del equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que lo tenían.

RONDO (6+3)x3



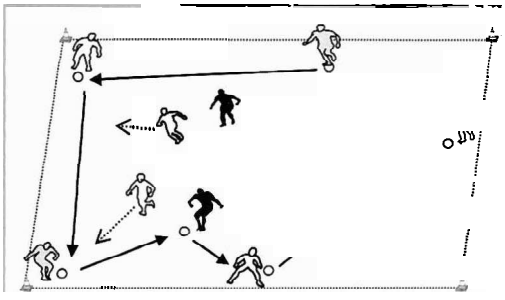
Superficie: 12x24 m, dividida en dos zonas iguales A y B.
Jugadores: 12 (4 tríos).
Organización: En la zona "A" se colocan 2 tríos por fuera (negros y azules) y uno por dentro (grises). En la zona "B" se queda el otro trío (blancos) por fuera.
Tarea: Tres tríos (negros, azules y blancos) juegan para conservar el balón contra el restante trío (gris) que intentaran interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Los poseedores juegan como máximo a 2 toques. Si un jugador de los poseedores (azules) combina el balón con el trío (blancos) de la otra zona "B" , entonces, el que pasó y su trío (azules) van a esta zona a seguir jugando para conservar el balón con los que estaban en ella (blancos) , también puedes reglamentar que vayan al apoyo el trío que no pasó el balón (negros). Los recuperadores (grises) deben ir ahora a esta zona a interceptarlo/tocarlo. Cuando a un jugador en posesión del balón se lo intercepta/toca el contrario, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, el y su trío intercambiaran tarea con el trío que estaba recuperando el balón.

RONDO 6x(3)+3 con zona neutra



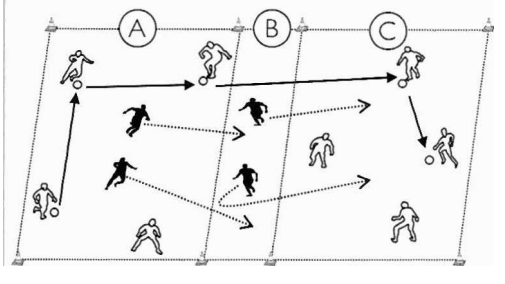
Superficie: 12x30 m, dividida en tres zonas : A y C de 12x12 m, y B de 6x12 m (zona neutra)
Jugadores: 12 (4 tríos).
Organización: En la zona "A" se colocan 2 tríos por fuera (negros y azules) y uno por dentro (grises). La zona "B" se queda libre (neutra) y el otro trío (blancos) se queda por fuera en la zona "C".
Tarea: Tres tríos (negros, azules y blancos) juegan para conservar el balón contra el restante trío (gris) que intentaran interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Los poseedores juegan como máximo a 2 toques. Si un jugador de los poseedores (por ejemplo, azules) combina el balón con el trío (blancos) de la otra zona "C" , entonces, el que pasó y su trío (azules) van a esta zona a seguir jugando para conservar el balón con los que estaban en ella (blancos) , también puedes reglamentar que vayan al apoyo el trío que no pasó el balón (negros). Los recuperadores (grises) deben ir ahora a esta zona a interceptarlo/tocarlo. Cuando a un jugador en posesión del balón se lo intercepta/toca el contrario, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, el y su trío intercambiaran tarea con el trío que estaba recuperando el balón.

RONDO 6x3+3



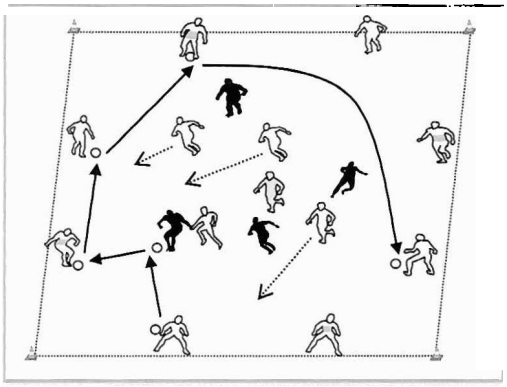
Superficie: 15x20 m.
Jugadores: 12 (4 tríos)
Organización: 6 jugadores (2 tríos) se distribuyen alrededor del área acotada. Los otros dos tríos se colocan por dentro. Les distinguimos con petos.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón, uno de los tríos de dentro juega de apoyo (pivotes) a los de fuera y el otro trío (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su trío intercambian tarea con el que estaba recuperando el balón.

RONDO 4x(2+2)+4 con zona neutra



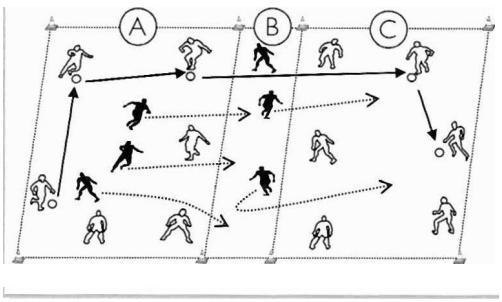
Superficie: 10x22 m, dividida en tres zonas : A y C de 10x10 m y B de 2x10 m (zona neutra)
Jugadores: 12 (3 equipos de 4 jugadores cada uno).
Organización: En la zona "A" se colocan un equipo por fuera (blancos) y la mitad de otro (negro) por dentro. La otra mitad de este equipo (negro) se coloca en la zona neutra "B". El restante equipo se coloca por fuera en la zona "C".
Tarea: Los equipos de las zonas "A" y "C" juegan para conservar el balón. El otro equipo juega para interceptar/tocar el balón con dos jugadores presionando en la zona donde se juegue el balón y otros dos jugadores en la zona neutra "B" para intentar interceptar/tocar los pases de una zona a otra.
Cuando uno de los jugadores en posesión del balón (blanco) pasa este a un jugador de la otra zona "C", entonces los dos recuperadores (negros) de la zona neutra son los que van a esta zona a intentar interceptarlo/tocarlo y los que estaban recuperándolo en la zona "A" se quedan en la zona neutra.
Reglas: Los poseedores juegan como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador en posesión del balón se lo intercepta/toca el contrario, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, el y su equipo intercambiaran tarea con el equipo que estaba recuperando el balón.

RONDO 8x4+4+1



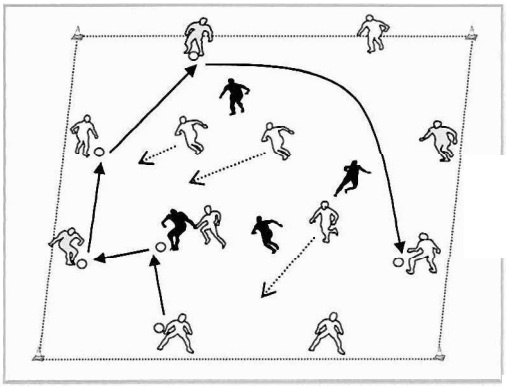
Superficie: 25x25 m.
Jugadores: 17 (4 equipos de 4 jugadores cada uno y 1 pivote fijo)
Organización: Dos equipos se distribuyen alrededor del cuadrado (dos jugadores en cada lado) y otros dos equipos se colocan por dentro junto al pivote.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón. Uno de los equipos de dentro juega de apoyo junto al pivote y el otro equipo (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su equipo intercambian tarea con el que estaba recuperando el balón. Cambiamos el pivote cada cierto tiempo.

RONDO 6x(3+3)+6 con zona neutra



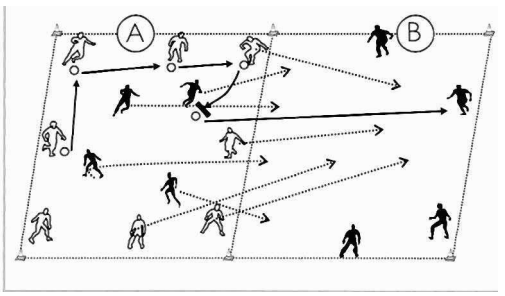
Superficie: 15x25 m, dividida en tres zonas : A y C de 15x10 m y B de 5x10 m (zona neutra)
Jugadores: 18 (3 equipos de 6 jugadores cada uno).
Organización: En la zona "A" se colocan 1 equipo por fuera (blancos) y la mitad de otro (negro) por dentro. La otra mitad de este equipo (negro) se coloca en la zona neutra "B". El restante equipo (gris) se coloca por fuera en la zona "C".
Tarea: Los equipos de las zonas "A" y "C" juegan para conservar el balón. El otro equipo juega para interceptar/tocar el balón con tres jugadores presionando en la zona donde se juegue el balón y otros tres jugadores en la zona neutra "B" para intentar interceptar/tocar los pases de una zona a otra.
Cuando uno de los jugadores en posesión del balón (blanco) pasa este a un jugador de la otra zona "C", entonces los tres recuperadores (negros) de la zona neutra son los que van a esta zona a intentar interceptarlo/tocarlo y los que estaban recuperándolo en la zona "A" se quedan en la zona neutra.
Reglas: Los poseedores juegan como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador en posesión del balón se lo intercepta/toca el contrario, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, el y su equipo intercambiaran tarea con el equipo que estaba recuperando el balón.

RONDO (8+4)x4



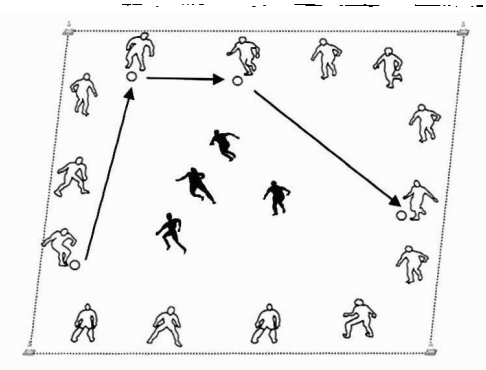
Superficie: 25x25 m.
Jugadores: 16 (4 equipos de 4 jugadores cada uno)
Organización: Dos equipos se distribuyen alrededor del cuadrado (dos jugadores en cada lado) y otros dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón. Uno de los equipos de dentro juegan de apoyo a los de fuera y el otro equipo (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su equipo intercambian tarea con el que estaba recuperando el balón.

RONDO 8x(4+4) basculante



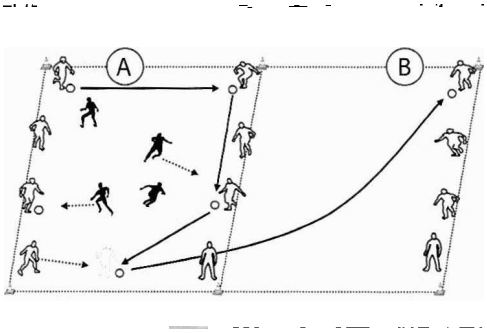
Superficie: 20x40 m, dividida en dos zonas iguales A y B.
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno).
Organización: Un equipo completo (blanco) y cuatro jugadores del otro equipo (negro) se colocan en una de las zonas (en este caso en A) , el equipo completo (blanco) coloca sus jugadores alrededor de esta zona.Los cuatro jugadores del otro equipo (negro) se colocan por dentro. Los restantes cuatro jugadores de este equipo (negro) se quedan en la zona B esperando por fuera.
Tarea: El equipo completo (blanco) juega para conservar la posesión del balón (en la zona A) y los cuatro jugadores del otro equipo (negro) tratarán de interceptarlo y pasarlo a sus compañeros de la otra zona B. Cuando suceda esto, los que recuperaron el balón (negros) pasan a jugar a la zona B junto a sus otros cuatro compañeros contra cuatro jugadores del equipo que perdió el balón (blancos) que irán a esta zona a intentar recuperarlo, mientras, los otros cuatro (blancos) se quedan en la zona A y así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los recuperadores tienen toques libres hasta lograr pasar el balón a la otra zona. Cuando los recuperadores pasen el balón a la otra zona, ningún jugador del equipo que perdió el balón puede pasar a esta zona a recuperarlo hasta que un jugador del equipo rival toque el balón. Cuando el equipo en posesión del balón, lo eche fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo. Si quien echa el balón fuera es un jugador del equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que lo tenían.

RONDO 14x4



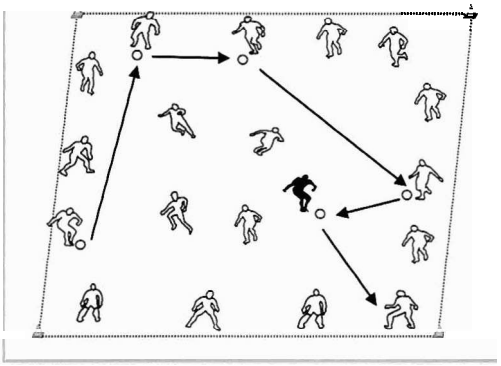
Superficie: 25x25 m.
Jugadores: 18 (9 parejas)
Organización: 14 jugadores (7 parejas) se distribuyen alrededor del área acotada y otros 4 jugadores (2 parejas) se colocan por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón. Los 4 jugadores (2 parejas) de dentro juegan para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su pareja intercambian tarea con la pareja que lleve mas tiempo dentro.

RONDO 8x(4+4) táctico para laterales



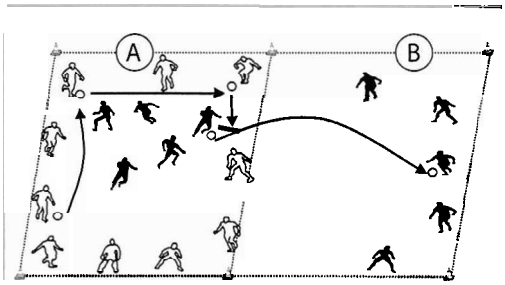
Superficie: 20x40 m, dividida en dos zonas iguales A y B.
Jugadores: 16 (4 equipos de 4 jugadores cada uno).
Organización: Dos equipos (blancos y grises) se colocan en los fondos y otro equipo (azul) en la línea intermedia. Los tres equipos con sus jugadores en línea tal como muestra el gráfico. El cuarto equipo (negro) se coloca por dentro de una de las zonas , en este caso de la zona "A".
Tarea: Los tres equipos en línea (blancos, azules y grises) juegan para conservar el balón. El otro equipo (negro) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada jugador juega en su sitio y solo los de fuera pueden desplazarse para apoyar cuando recibe un jugador de la línea intermedia (azules) pero no pueden volver a jugar con ellos , tienen que hacerlo o con uno de su equipo ó con uno del equipo del otro fondo (gris). Si a un jugador en posesión del balón se lo interceptan/tocan, lo echa fuera, o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su equipo intercambian tarea con el equipo que estaba recuperando el balón.

RONDO 14+1x4



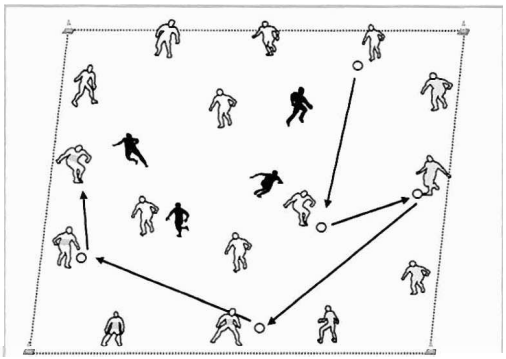
Superficie: 25x25 m.
Jugadores: 19 (9 parejas y un pivote)
Organización: 14 jugadores (7 parejas) se distribuyen alrededor del área acotada y otros 4 jugadores (2 parejas) se colocan por dentro. El pivote igualmente se coloca por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón pudiendo apoyarse en el pivote de dentro. Los 4 jugadores (2 parejas) de dentro juegan para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su pareja intercambian tarea con la pareja que lleve mas tiempo dentro. Si quien pierde el balón es el pivote , entonces, entra dentro la pareja del jugador que le pasó el último.

RONDO 10x(5+5) basculante



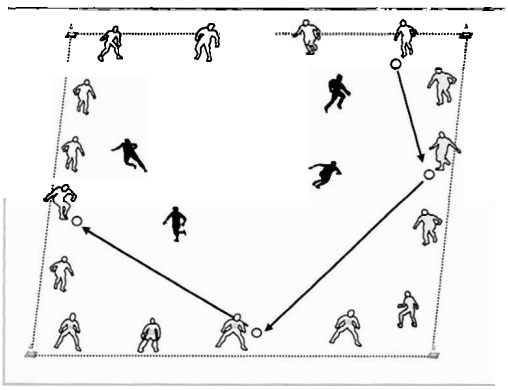
Superficie: 20x40 m, dividida en dos zonas iguales A y B.
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno).
Organización: Un equipo completo (blanco) y cinco jugadores del otro equipo (negro) se colocan en una de las zonas (en este caso en A) , el equipo completo (blanco) coloca sus jugadores alrededor de esta zona.Los cinco jugadores del otro equipo (negro) se colocan por dentro. Los restantes cinco jugadores de este equipo (negro) se quedan en la zona B esperando por fuera.
Tarea: El equipo completo (blanco) juega para conservar la posesión del balón (en la zona A) y los cinco jugadores del otro equipo (negro) tratarán de interceptarlo y pasarlo a sus compañeros de la otra zona B. Cuando suceda esto, los que recuperaron el balón (negros) pasan a jugar a la zona B junto a sus otros cinco compañeros contra cinco jugadores del equipo que perdió el balón (blancos) que irán a esta zona a intentar recuperarlo, mientras, los otros cinco (blancos) se quedan en la zona A y así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los recuperadores tienen toques libres hasta lograr pasar el balón a la otra zona. Cuando los recuperadores pasen el balón a la otra zona, ningún jugador del equipo que perdió el balón puede pasar a esta zona a recuperarlo hasta que un jugador del equipo rival toque el balón. Cuando el equipo en posesión del balón, lo eche fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo. Si quien echa el balón fuera es un jugador del equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que lo tenían.

RONDO 12+4x4



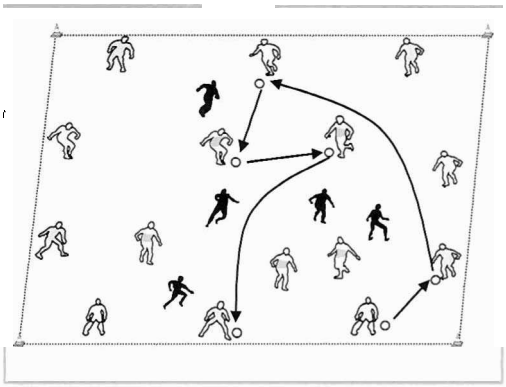
Superficie: 25x25 m.
Jugadores: 20 (5 equipos de 4 jugadores cada uno)
Organización: Tres equipos se distribuyen alrededor del cuadrado y los otros dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón. Uno de los equipos de dentro juegan de apoyo a los de fuera y el otro equipo (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su equipo intercambian tarea con el que estaba recuperando el balón.

RONDO 16x4



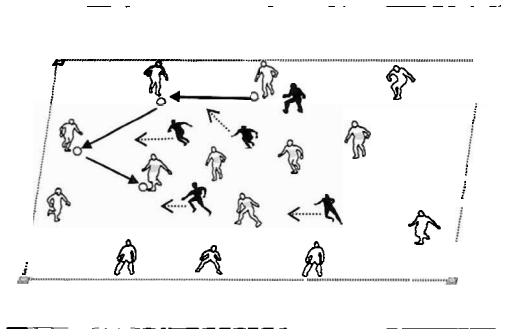
Superficie: 25x25 m. También se puede jugar en el círculo central del campo.
Jugadores: 20 (5 equipos de 4 jugadores cada uno)
Organización: Cuatro equipos se distribuyen alrededor del cuadrado, colocándose un equipo en cada lado. El otro equipo se coloca por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón. El equipo de dentro (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su equipo intercambian tarea con el que estaba recuperando el balón.

RONDO (10+5)x5 pressing



Superficie: 25x25 m.
Jugadores: 20 (4 equipos de 5 jugadores cada uno)
Organización: Dos equipos se distribuyen alrededor del cuadrado y los otros dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón. Uno de los equipos de dentro juegan de apoyo a los de fuera y el otro equipo (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón. Se juega por tiempos y cada 1´ó 1,30´´ cambiamos de equipo recuperador y de pivote en una secuencia en la que todos hagan de todo con los mismos tiempos.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Contabilizar que equipo recibe mas combinaciones seguidas.

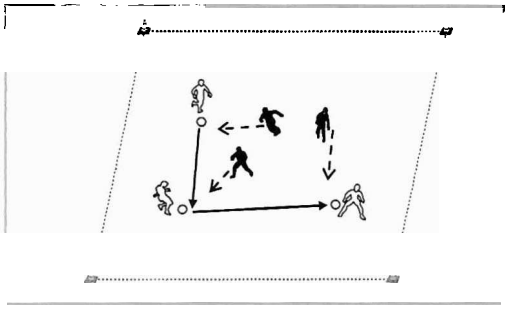
RONDO (10+5)x5



Superficie: 20x40 m.
Jugadores: 20 (4 equipos de 5 jugadores cada uno)
Organización: Dos equipos se distribuyen alrededor del cuadrado, colocándose tres jugadores en los lados mas largos y dos en los mas cortos. Los otros dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Los jugadores de fuera (poseedores) juegan para conservar el balón. Un equipo de dentro (recuperadores) juega para intentar interceptar/tocar el balón. El otro equipo sirve de apoyo a los de fuera.
Reglas: Los jugadores de los lados mas largos juegan como máximo a 2 toques, los de los lados mas cortos a 1 solamente. Cuando a un jugador en posesión del balón, se lo interceptan/tocan, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, entonces, él y su equipo intercambian tarea con el que estaba recuperando el balón.

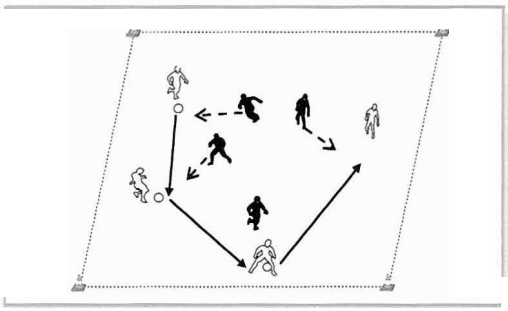
Mis Mantenimientos Más Utilizados

MANTENIMIENTO 3x3



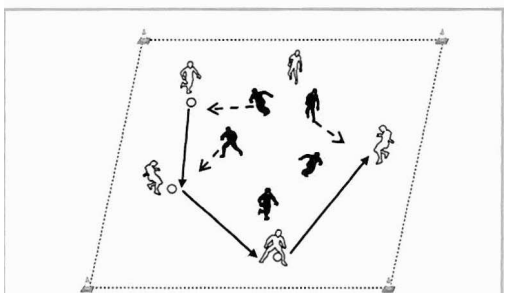
Superficie: 15x15, 15x20 m.
Jugadores: 6 (2 tríos)
Organización: Los dos tríos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un trío juega para conservar la posesión del balón. El otro trío juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando al trío que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 4x4



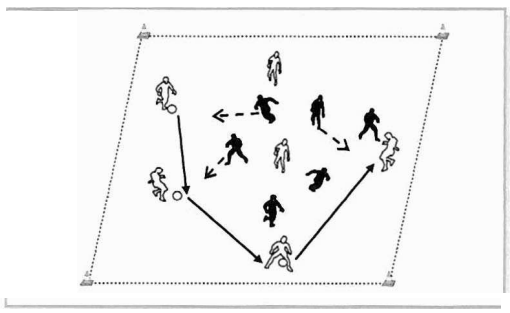
Superficie: 20x20 m.
Jugadores: 8 (2 equipos de 4 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 5x5



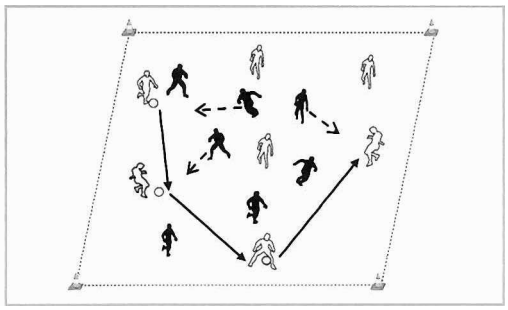
Superficie: 20x30 m, 30x30 m.
Jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 6x6



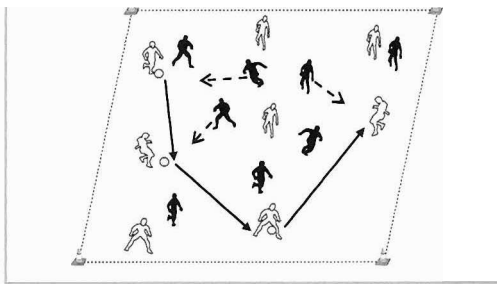
Superficie: 30x30 m, 30x40 m.
Jugadores: 12 (2 equipos de 6 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 7x7



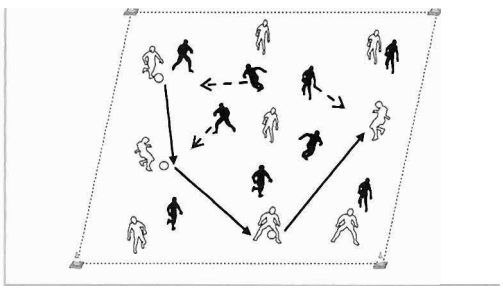
Superficie: 30x40 m, 40x40 m.
Jugadores: 14 (2 equipos de 7 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 8x8



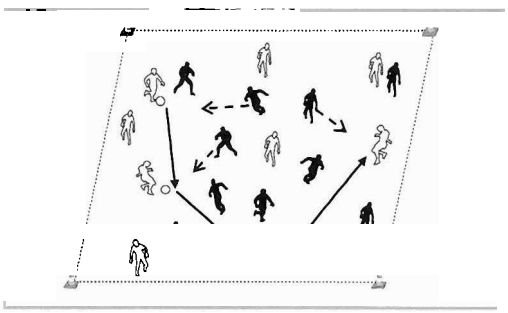
Superficie: 40x40 m, 50x40 m.
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 9x9



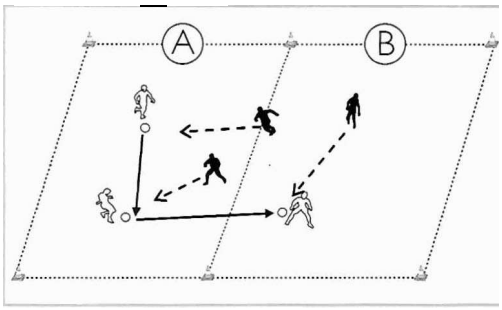
Superficie: 40x40 m, 50x40 m
Jugadores: 18 (2 equipos de 9 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 10x10



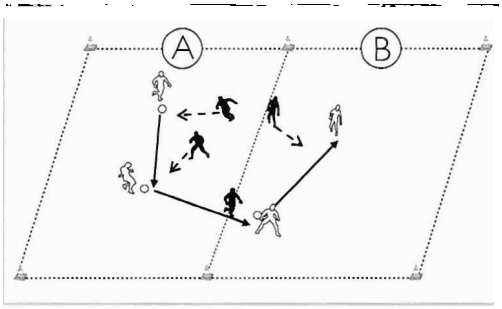
Superficie: 40x40 m, 50x40 m
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 3x3 en 2 áreas



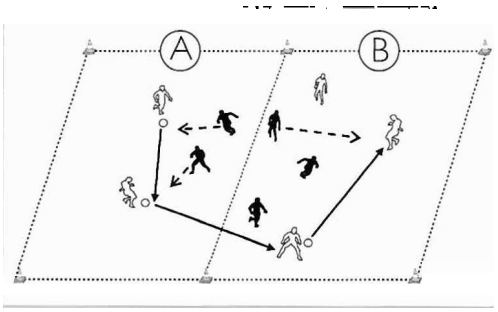
Superficie: 15x20 m dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 6 (2 equipos de 3 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 4x4 en 2 áreas



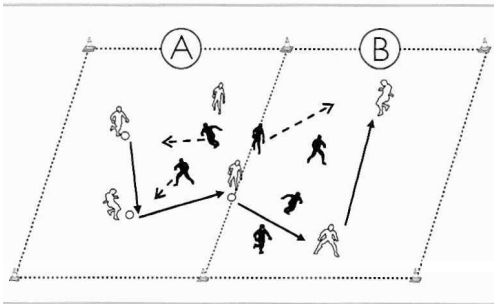
Superficie: 15x20 m, 16x24m, dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 8 (2 equipos de 4 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 5x5 en 2 áreas



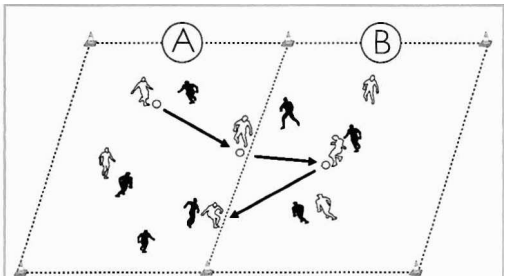
Superficie: 16x24 m, 20x40 m, dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 6x6 en 2 áreas



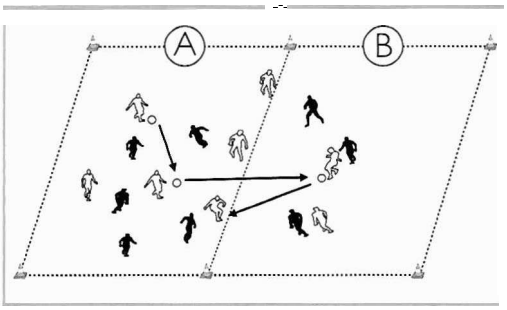
Superficie: 20x40 m, 24x48 m, dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 12 (2 equipos de 6 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 7x7 en 2 áreas



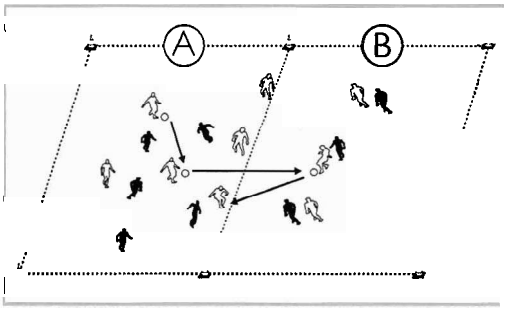
Superficie: 24x48 m dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 14 (2 equipos de 7 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 8x8 en 2 áreas



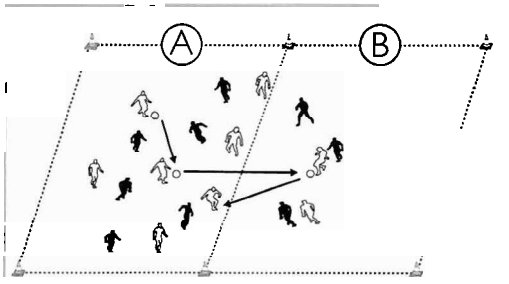
Superficie: 24x48 m, 30x50 m, dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 9x9 en 2 áreas



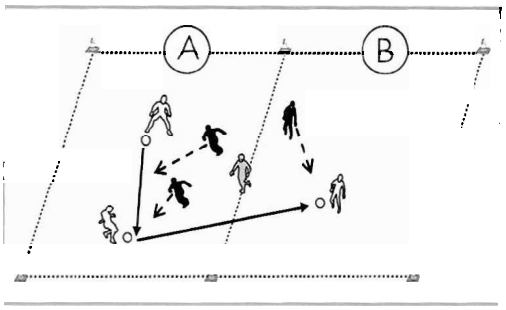
Superficie: 24x48 m, 30x50 m, dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 18 (2 equipos de 9 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 10x10 en 2 áreas



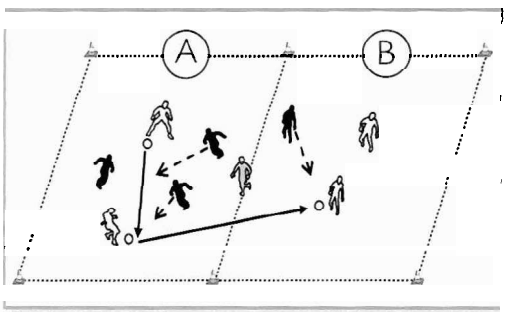
Superficie: 24x48 m, 30x50 m, dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 3x3+1



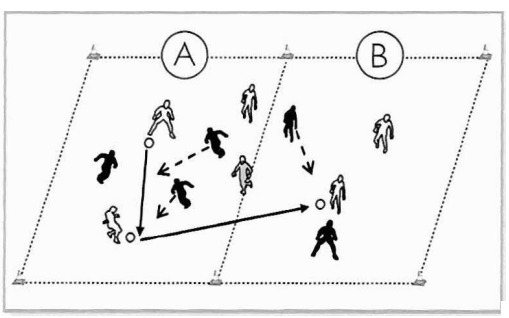
Superficie: 10x20 m dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 7 (2 equipos de 3 jugadores cada uno y 1 pivote)
Organización: Los dos equipos y el pivote juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo y el pivote juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 4x4+1



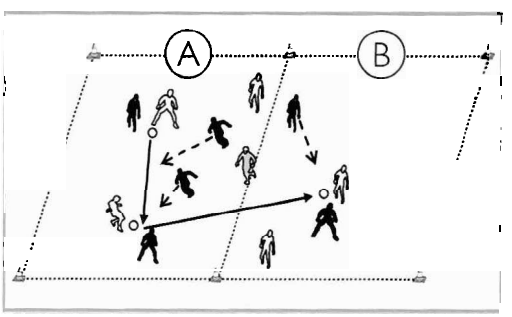
Superficie: 10x20 m dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 9 (2 equipos de 4 jugadores cada uno y 1 pivote)
Organización: Los dos equipos y el pivote juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo y el pivote juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 5x5+1



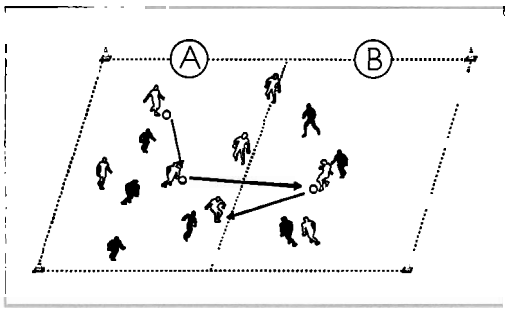
Superficie: 12x24 m dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 11 (2 equipos de 5 jugadores cada uno y 1 pivote)
Organización: Los dos equipos y el pivote juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo y el pivote juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 6x6+1



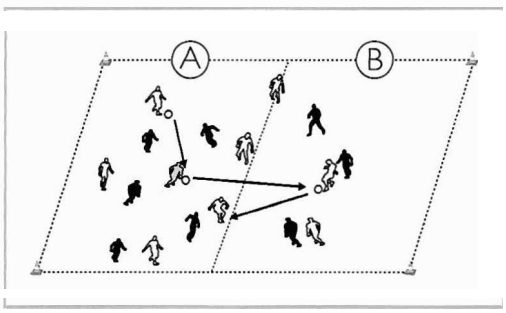
Superficie: 18x36 m dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 13 (2 equipos de 6 jugadores cada uno y 1 pivote)
Organización: Los dos equipos y el pivote juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo y el pivote juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 7x7+1



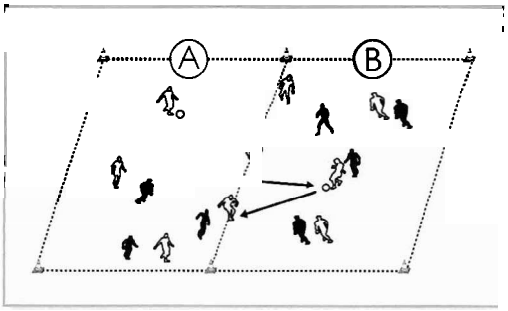
Superficie: 20x40 m dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 15 (2 equipos de 7 jugadores cada uno y 1 pivote)
Organización: Los dos equipos y el pivote juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo y el pivote juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 8x8+1



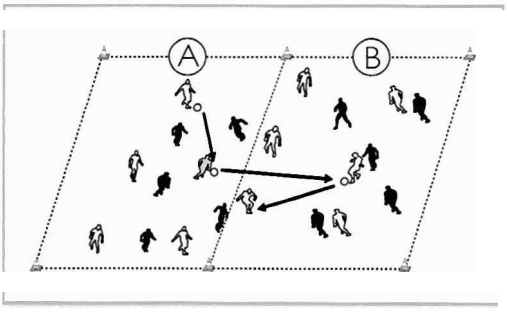
Superficie: 24x48 m dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 17 (2 equipos de 8 jugadores cada uno y 1 pivote)
Organización: Los dos equipos y el pivote juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo y el pivote juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 9x9+1



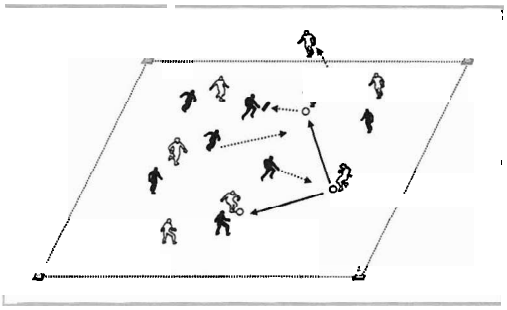
Superficie: 24x48 m dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 19 (2 equipos de 9 jugadores cada uno y 1 pivote)
Organización: Los dos equipos y el pivote juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo y el pivote juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 10x10+1



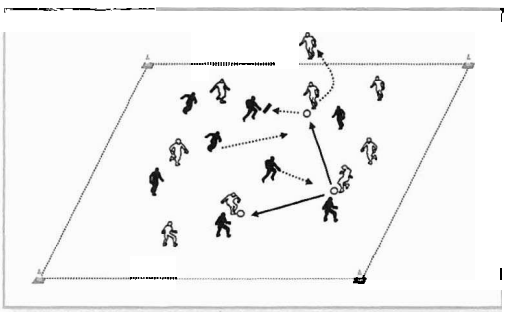
Superficie: 24x48 m dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 21 (2 equipos de 10 jugadores cada uno y 1 pivote)
Organización: Los dos equipos y el pivote juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo y el pivote juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 7x7 error/fuera



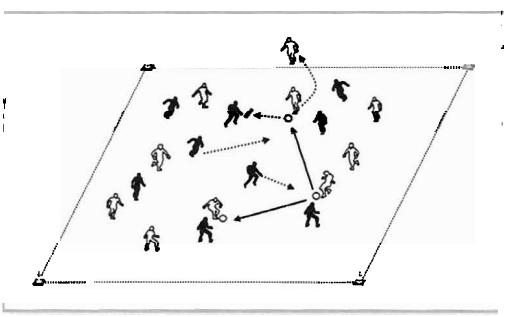
Superficie: 20x30 m, 30x30 m.
Jugadores: 14 (2 equipos de 7 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques.El jugador que cometa dos errores por los que su equipo pierda el balón, tiene que colocarse en una zona de apoyo por fuera del área acotada y jugará a un solo toque. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea. El equipo que dé 20 toques seguidos al balón se anota un tanto.

MANTENIMIENTO 8x8 error/fuera



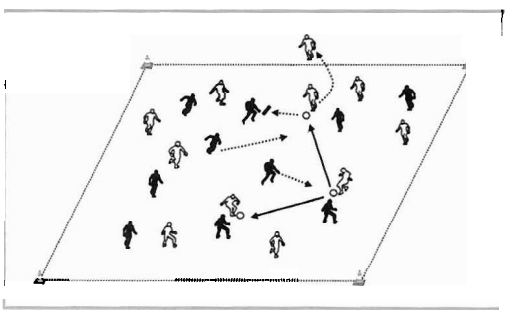
Superficie: 20x30 m, 30x30 m.
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques.El jugador que cometa dos errores por los que su equipo pierda el balón, tiene que colocarse en una zona de apoyo por fuera del área acotada y jugará a un solo toque. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea. El equipo que dé 20 toques seguidos al balón se anota un tanto.

MANTENIMIENTO 9x9 error/fuera



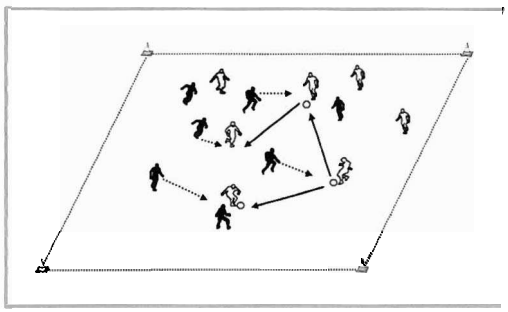
Superficie: 40x40 m.
Jugadores: 18 (2 equipos de 9 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques.El jugador que cometa dos errores por los que su equipo pierda el balón, tiene que colocarse en una zona de apoyo por fuera del área acotada y jugará a un solo toque. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea. El equipo que dé 20 toques seguidos al balón se anota un tanto.

MANTENIMIENTO 10x10 error/fuera



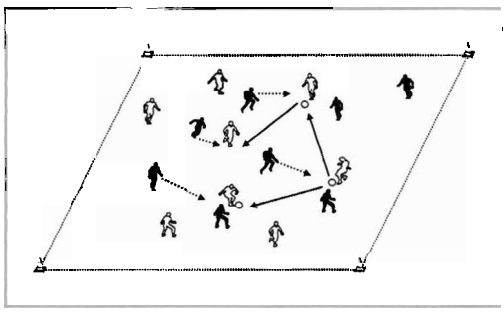
Superficie: 40x40 m
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques.El jugador que cometa dos errores por los que su equipo pierda el balón, tiene que colocarse en una zona de apoyo por fuera del área acotada y jugará a un solo toque. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea. El equipo que dé 20 toques seguidos al balón se anota un tanto.

MANTENIMIENTO 7x7 variar toques



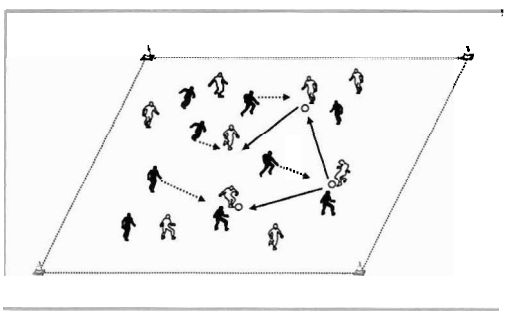
Superficie: 20x30, 30x30 m.
Jugadores: 14 (2 equipos de 7 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: El equipo que tiene el balón comienza jugándolo con toques libres, si lo pierde, pasa a jugarlo con tres toques como máximo, si lo pierde de nuevo, vuelve a jugarlo pero solo con 2 toques como máximo y si lo vuelve a perder lo seguirá jugando pero solo a 1 toque. Si lo pierde de nuevo, el balón pasará ahora al contrario que repetirá la secuencia. Contabilizar que equipo logra dar mas toques cada secuencia de juego. Si el equipo que tiene el balón, lo echa fuera, o da mas toques de los permitidos, se contabilizará como pérdida de balón.

MANTENIMIENTO 8x8 variar toques



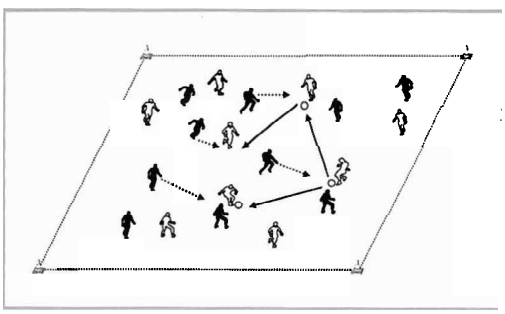
Superficie: 20x30, 30x30 m.
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: El equipo que tiene el balón comienza jugándolo con toques libres, si lo pierde, pasa a jugarlo con tres toques como máximo, si lo pierde de nuevo, vuelve a jugarlo pero solo con 2 toques como máximo y si lo vuelve a perder lo seguirá jugando pero solo a 1 toque. Si lo pierde de nuevo, el balón pasará ahora al contrario que repetirá la secuencia. Contabilizar que equipo logra dar mas toques cada secuencia de juego. Si el equipo que tiene el balón, lo echa fuera, o da mas toques de los permitidos, se contabilizará como pérdida de balón.

MANTENIMIENTO 9x9 variar toques



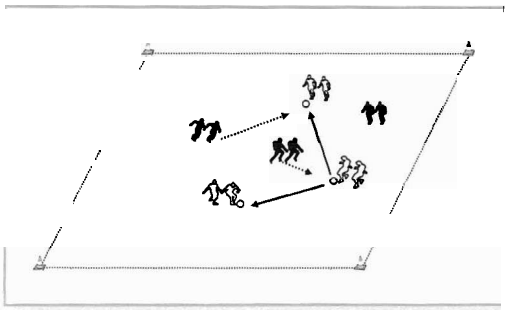
Superficie: 40x40 m..
Jugadores: 18 (2 equipos de 9 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: El equipo que tiene el balón comienza jugándolo con toques libres, si lo pierde, pasa a jugarlo con tres toques como máximo, si lo pierde de nuevo, vuelve a jugarlo pero solo con 2 toques como máximo y si lo vuelve a perder lo seguirá jugando pero solo a 1 toque. Si lo pierde de nuevo, el balón pasará ahora al contrario que repetirá la secuencia. Contabilizar que equipo logra dar mas toques cada secuencia de juego. Si el equipo que tiene el balón, lo echa fuera, o da mas toques de los permitidos, se contabilizará como pérdida de balón.

MANTENIMIENTO 10x10 variar toques



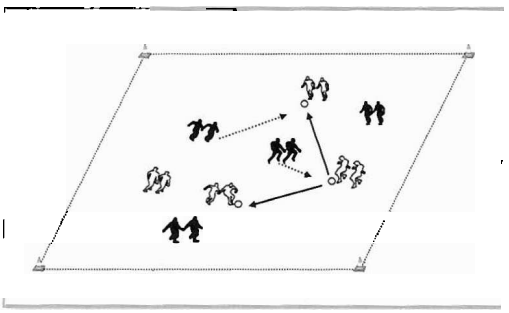
Superficie: 40x40 m..
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: El equipo que tiene el balón comienza jugándolo con toques libres, si lo pierde, pasa a jugarlo con tres toques como máximo, si lo pierde de nuevo, vuelve a jugarlo pero solo con 2 toques como máximo y si lo vuelve a perder lo seguirá jugando pero solo a 1 toque. Si lo pierde de nuevo, el balón pasará ahora al contrario que repetirá la secuencia. Contabilizar que equipo logra dar mas toques cada secuencia de juego. Si el equipo que tiene el balón, lo echa fuera, o da mas toques de los permitidos, se contabilizará como pérdida de balón.

MANTENIMIENTO 6x6 en parejas



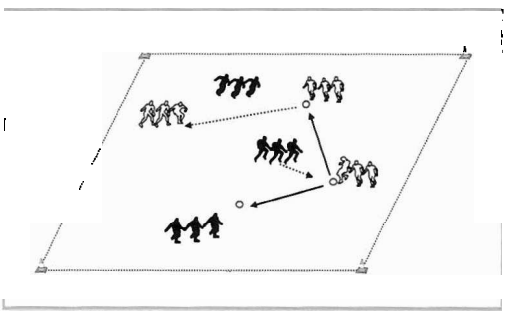
Superficie: 20x20 m.
Jugadores: 12 (2 equipos de 3 parejas cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Un jugador de la pareja controla y el otro pasa. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 8x8 en parejas



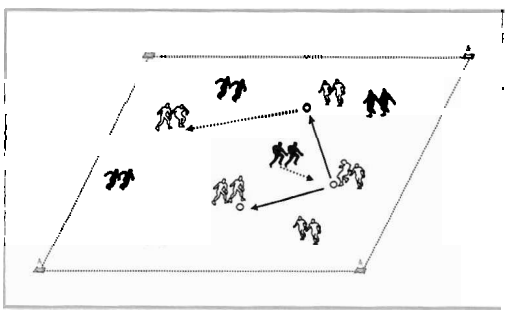
Superficie: 25x25 m.
Jugadores: 16 (2 equipos de 4 parejas cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Un jugador de la pareja controla y el otro pasa. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 9x9 en tríos



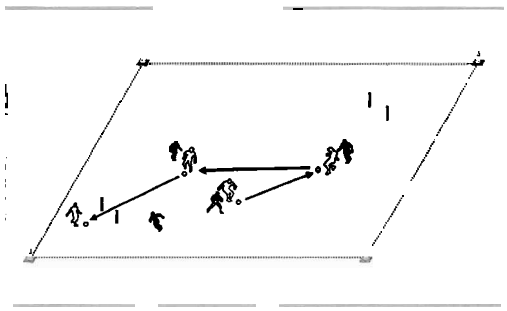
Superficie: 40x40 m.
Jugadores: 18 (2 equipos de 3 tríos cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Un jugador de la pareja controla y el otro pasa. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 10x10 en parejas



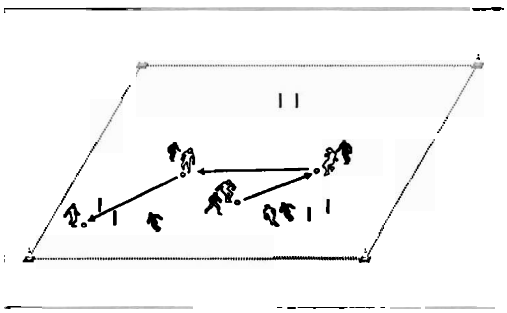
Superficie: 40x40 m.
Jugadores: 20 (2 equipos de 5 parejas cada uno)
Organización: Los dos equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Un jugador de la pareja controla y el otro pasa. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 4x4+2P



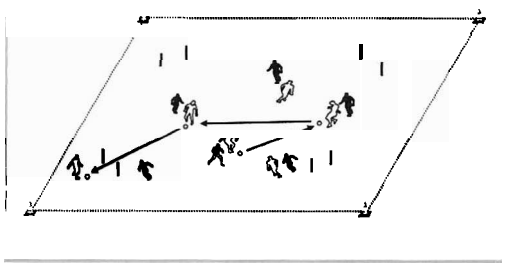
Superficie: 15x20 m
Jugadores: 8 (2 equipos de 4 jugadores cada uno)
Organización: Se colocan 2 porterías portátiles de 1,5m de ancho en el interior del área acotada. Los dos equipos juegan por dentro de la misma.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón a un compañero suyo entre cualquiera de las porterías. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada vez que un jugador logré pasar el balón a un compañero suyo por entre cualquiera de las porterías, se anota un tanto. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 5x5+3 porterías



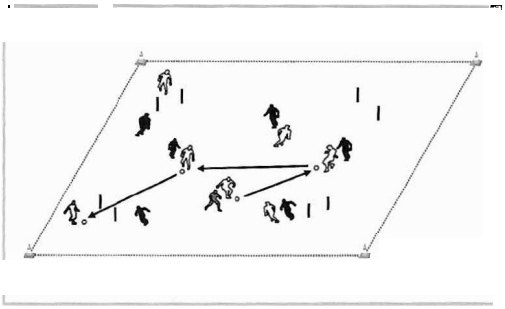
Superficie: 20x30 m, 24x32 m.
Jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores cada uno)
Organización: Se colocan 3 porterías portátiles de 1,5m de ancho en el interior del área acotada. Los dos equipos juegan por dentro de la misma.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón a un compañero suyo entre cualquiera de las porterías. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada vez que un jugador logré pasar el balón a un compañero suyo por entre cualquiera de las porterías, se anota un tanto. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 6x6+4 porterías



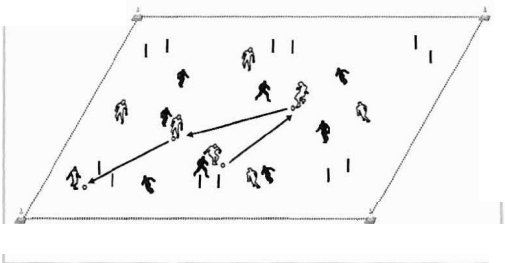
Superficie: 24x32 m.
Jugadores: 12 (2 equipos de 6 jugadores cada uno)
Organización: Se colocan 4 porterías portátiles de 1,5m de ancho en el interior del área acotada. Los dos equipos juegan por dentro de la misma.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón a un compañero suyo entre cualquiera de las porterías. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada vez que un jugador logré pasar el balón a un compañero suyo por entre cualquiera de las porterías, se anota un tanto. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 7x7+4 porterías



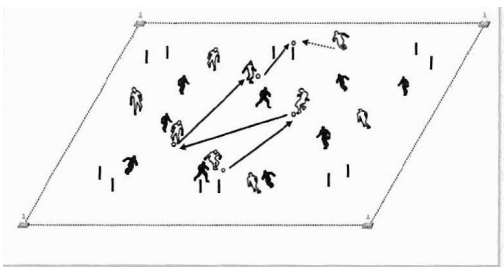
Superficie: 30x40 m.
Jugadores: 14 (2 equipos de 7 jugadores cada uno)
Organización: Se colocan 4 porterías portátiles de 1,5m de ancho en el interior del área acotada. Los dos equipos juegan por dentro de la misma.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón a un compañero suyo entre cualquiera de las porterías. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada vez que un jugador logré pasar el balón a un compañero suyo por entre cualquiera de las porterías, se anota un tanto. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 8x8+6 porterías



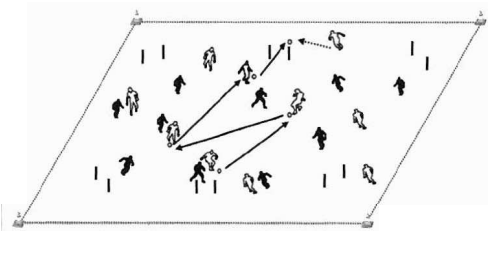
Superficie: 30x40 m, 40x50 m.
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno)
Organización: Se colocan 6 porterías portátiles de 1,5m de ancho en el interior del área acotada. Los dos equipos juegan por dentro de la misma.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón a un compañero suyo entre cualquiera de las porterías. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada vez que un jugador logré pasar el balón a un compañero suyo por entre cualquiera de las porterías, se anota un tanto. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces. se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 9x9+6 porterías



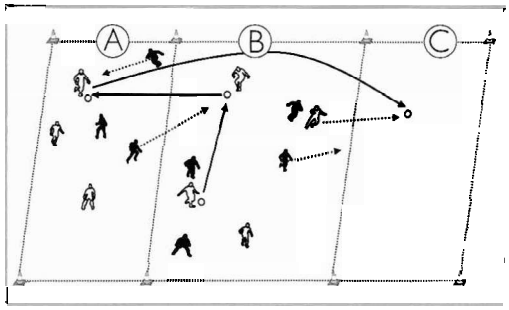
Superficie: 40x50 m..
Jugadores: 18 (2 equipos de 9 jugadores cada uno)
Organización: Se colocan 6 porterías portátiles de 1,5m de ancho en el interior del área acotada. Los dos equipos juegan por dentro de la misma.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón a un compañero suyo entre cualquiera de las porterías. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada vez que un jugador logré pasar el balón a un compañero suyo por entre cualquiera de las porterías, se anota un tanto. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 10x10+6 porterías



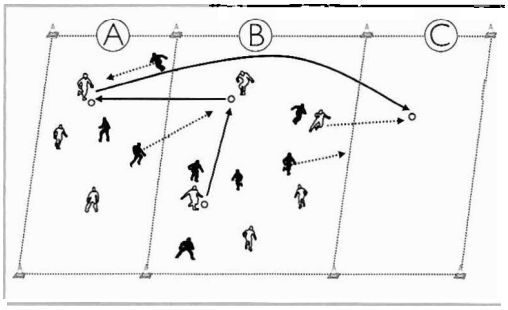
Superficie: 40x50 m..
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno)
Organización: Se colocan 6 porterías portátiles de 1,5m de ancho en el interior del área acotada. Los dos equipos juegan por dentro de la misma.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón a un compañero suyo entre cualquiera de las porterías. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada vez que un jugador logré pasar el balón a un compañero suyo por entre cualquiera de las porterías, se anota un tanto. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea.

MANTENIMIENTO 7x7 en 3 áreas



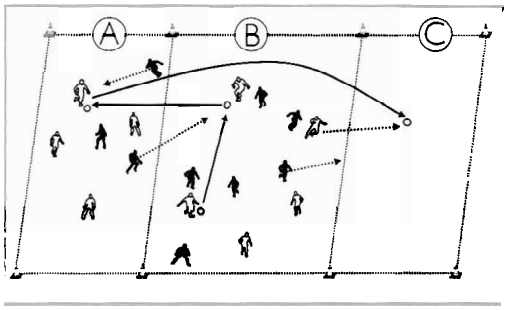
Superficie: 25x55 m dividida en tres zonas ("A" y "C" en los extremos de 15x25 m y una en el medio "B"de 25x25 m.)
Jugadores: 14 (2 equipos de 7 jugadores cada uno)
Organización: Los 2 equipos se colocan en dos zonas contiguas, por ejemplo en "A" y "B". La zona "C" se queda libre.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón por elevación a un compañero suyo que entre desmarcado en la zona libre. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada vez que un jugador logré pasar el balón por elevación a un compañero suyo desde una zona extrema a la otra y este controle el balón antes de que toque el suelo se anota un tanto. Además si esto ocurre los dos equipos pasaran a jugar ahora a esta área y su contigua. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos o el jugador que tenía que controlar el pase por elevación, no lo hace, entonces, se intercambian la tarea.

MANTENIMIENTO 8x8 en 3 áreas



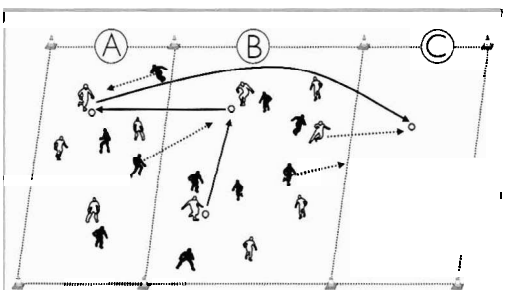
Superficie: 25x55 m dividida en tres zonas ("A" y "C" en los extremos de 15x25 m y una en el medio "B" de 25x25 m.)
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno)
Organización: Los 2 equipos se colocan en dos zonas contiguas, por ejemplo en "A" y "B". La zona "C" se queda libre.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón por elevación a un compañero suyo que entre desmarcado en la zona libre. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada vez que un jugador logré pasar el balón por elevación a un compañero suyo desde una zona extrema a la otra y este controle el balón antes de que toque el suelo se anota un tanto. Además si esto ocurre los dos equipos pasaran a jugar ahora a esta área y su contigua. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos o el jugador que tenía que controlar el pase por elevación, no lo hace, entonces, se intercambian la tarea.

MANTENIMIENTO 9x9 en 3 áreas



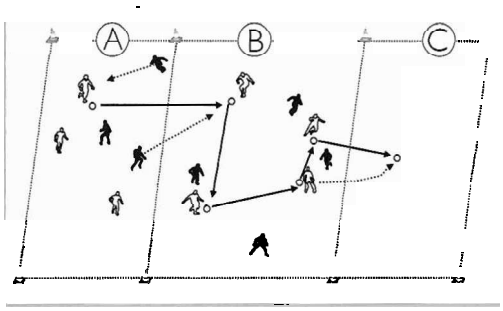
Superficie: 25x55 m dividida en tres zonas ("A" y "C" en los extremos de 15x25 m y una en el medio "B"de 25x25m.)
Jugadores: 18 (2 equipos de 9 jugadores cada uno)
Organización: Los 2 equipos se colocan en dos zonas contiguas, por ejemplo en "A" y "B". La zona "C" se queda libre.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón por elevación a un compañero suyo que entre desmarcado en la zona libre. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada vez que un jugador logré pasar el balón por elevación a un compañero suyo desde una zona extrema a la otra y este controle el balón antes de que toque el suelo se anota un tanto. Además si esto ocurre los dos equipos pasaran a jugar ahora a esta área y su contigua. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos o el jugador que tenía que controlar el pase por elevación, no lo hace, entonces, se intercambian la tarea.

MANTENIMIENTO 10x10 en 3 áreas



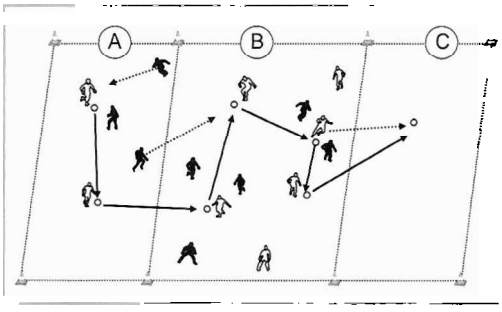
Superficie: 25x55 m dividida en tres zonas ("A" y "C" en los extremos de 15x25m y una en el medio "B"de 25x25 m.)
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno)
Organización: Los 2 equipos se colocan en dos zonas contiguas, por ejemplo en "A" y "B". La zona "C" se queda libre.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón por elevación a un compañero suyo que entre desmarcado en la zona libre. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada vez que un jugador logré pasar el balón por elevación a un compañero suyo desde una zona extrema a la otra y este controle el balón antes de que toque el suelo se anota un tanto. Además si esto ocurre los dos equipos pasaran a jugar ahora a esta área y su contigua. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos o el jugador que tenía que controlar el pase por elevación, no lo hace, entonces, se intercambian la tarea.

MANTENIMIENTO 7x7 en 3 áreas



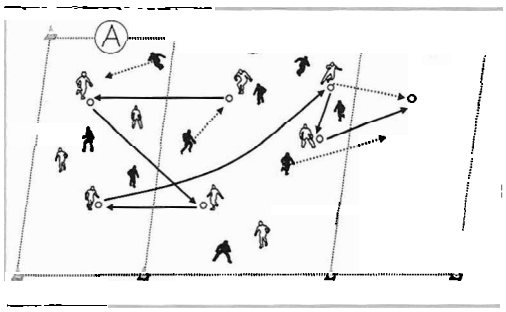
Superficie: 25x55 m dividida en tres zonas ("A" y "C" en los extremos de 15x25 m y una en el medio "B" de 25x25 m.)
Jugadores: 14 (2 equipos de 7 jugadores cada uno)
Organización: Los 2 equipos se colocan en dos zonas contiguas, por ejemplo en "A" y "B". La zona "C" se queda libre.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar al área vacía jugando con un compañero mediante una pared. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: En el área central se juega como máximo a 1 solo toque, en las zonas de los extremos a 2. Cada vez que un jugador logré pasar el balón a la zona vacía mediante una pared se anota un tanto. Además si esto ocurre los dos equipos pasaran a jugar ahora a esta zona y su contigua. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se intercambian la tarea.

MANTENIMIENTO 8x8 en 3 áreas



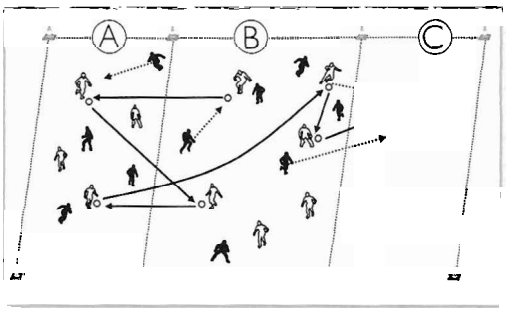
Superficie: 25x55 m dividida en tres zonas ("A" y "C" en los extremos de 15x25 m y una en el medio "B" de 25x25 m.)
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno)
Organización: Los 2 equipos se colocan en dos zonas contiguas, por ejemplo en "A" y "B". La zona "C" se queda libre.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar al área vacía jugando con un compañero mediante una pared. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: En el área central se juega como máximo a 1 solo toque, en las zonas de los extremos a 2. Cada vez que un jugador logré pasar el balón a la zona vacía mediante una pared se anota un tanto. Además si esto ocurre los dos equipos pasaran a jugar ahora a esta zona y su contigua. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se intercambian la tarea.dos, entonces, se intercambian la tarea.

MANTENIMIENTO 9x9 en 3 áreas



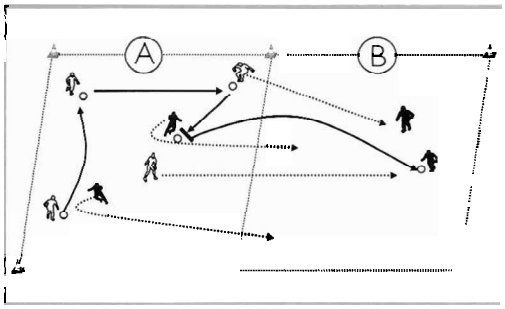
Superficie: 25x55 m dividida en tres zonas ("A" y "C" en los extremos de 15x25 m y una en el medio "B"de 25x25m.)
Jugadores: 18 (2 equipos de 9 jugadores cada uno)
Organización: Los 2 equipos se colocan en dos zonas contiguas, por ejemplo en "A" y "B". La zona "C" se queda libre.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar al área vacía jugando con un compañero mediante una pared. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: En el área central se juega como máximo a 1 toque, en las zonas de los extremos a 2. Cada vez que un jugador logré pasar el balón a la zona vacía mediante una pared se anota un tanto. Además si esto ocurre los dos equipos pasaran a jugar ahora a esta zona y su contigua. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se intercambian la tarea.

MANTENIMIENTO 10x10 en 3 áreas



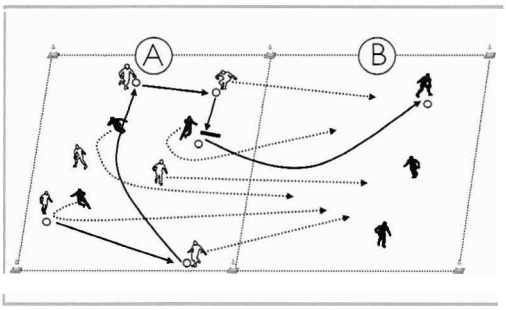
Superficie: 25x55 m dividida en tres zonas ("A" y "C" en los extremos de 15x25 m y una en el medio "B"de 25x25 m.)
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno)
Organización: Los 2 equipos se colocan en dos zonas contiguas, por ejemplo en "A" y "B". La zona "C" se queda libre.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar al área vacía jugando con un compañero mediante una pared. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: En el área central se juega como máximo a 1 toque, en las zonas de los extremos a 2. Cada vez que un jugador logré pasar el balón a la zona vacía mediante una pared se anota un tanto. Además si esto ocurre los dos equipos pasaran a jugar ahora a esta zona y su contigua. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se intercambian la tarea.

MANTENIMIENTO 4x(2+2)



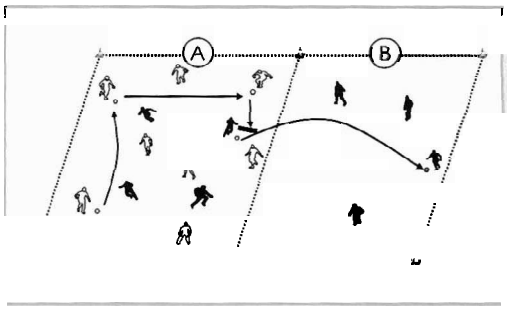
Superficie: 10x20 m, dividida en dos zonas iguales A y B.
Jugadores: 8 (2 equipos de 4 jugadores cada uno que a su vez juegan por parejas)
Organización: Un equipo completo y la mitad del otro se colocan en una de las zonas (en este caso en A), la otra mitad se queda en la zona B.
Tarea: El equipo completo (blanco) juega para conservar la posesión del balón (en la zona A) y la mitad del otro equipo (negro) tratará de interceptarlo y pasarlo a sus compañeros de la otra zona B. Cuando suceda esto, los que recuperaron el balón (negros) pasan a jugar a la zona B junto a sus otros dos compañeros contra dos jugadores del equipo que perdió el balón (blancos) que irán a esta zona a intentar recuperarlo, mientras, los otros dos (blancos) se quedan en la zona A y así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los recuperadores tienen toques libres hasta lograr pasar el balón a la otra zona. Cuando los recuperadores pasen el balón a la otra zona, ningún jugador del equipo que perdió el balón puede pasar a esta zona a recuperarlo hasta que un jugador del equipo rival toque el balón. Cuando el equipo en posesión del balón, lo eche fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo. Si quien echa el balón fuera es un jugador del equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que lo tenían.

MANTENIMIENTO 6x(3+3)



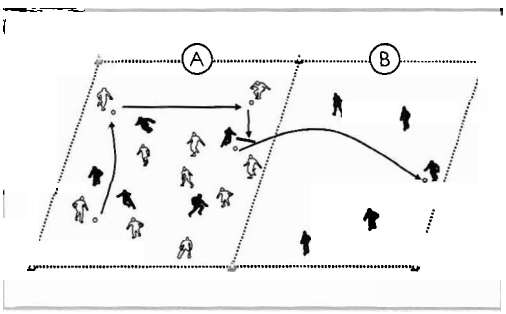
Superficie: 15x30 m. dividida en dos zonas iguales A y B
Jugadores: 12 (2 equipos de 6 jugadores cada uno que a su vez juegan por tríos)
Organización: Un equipo completo y la mitad del otro se colocan en una de las zonas (en este caso en A), la otra mitad se queda en la zona B.
Tarea: El equipo completo (blanco) juega para conservar la posesión del balón (en la zona A) y la mitad del otro equipo (negro) tratará de interceptarlo y pasarlo a sus compañeros de la otra zona B. Cuando suceda esto, los que recuperaron el balón (negros) pasan a jugar a la zona B junto a sus otros tres compañeros contra tres jugadores del equipo que perdió el balón (blancos) que irán a esta zona a intentar recuperarlo, mientras, los otros tres (blancos) se quedan en la zona A y así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los recuperadores tienen toques libres hasta lograr pasar el balón a la otra zona. Cuando los recuperadores pasen el balón a la otra zona, ningún jugador del equipo que perdió el balón puede pasar a esta zona a recuperarlo hasta que un jugador del equipo rival toque el balón. Cuando el equipo en posesión del balón, lo eche fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo. Si quien echa el balón fuera es un jugador del equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que lo tenían.

MANTENIMIENTO 8x(4+4)



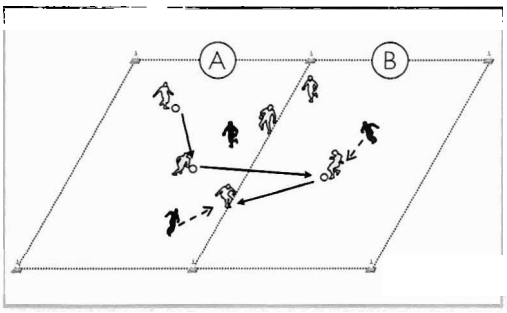
Superficie: 20x40 m. dividida en dos zonas iguales A y B
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno que a su vez juegan por cuartetos)
Organización: Un equipo completo y la mitad del otro se colocan en una de las zonas (en este caso en A), la otra mitad se queda en la zona B.
Tarea: El equipo completo (blanco) juega para conservar la posesión del balón (en la zona A) y la mitad del otro equipo (negro) tratará de interceptarlo y pasarlo a sus compañeros de la otra zona B. Cuando suceda esto, los que recuperaron el balón (negros) pasan a jugar a la zona B junto a sus otros cuatro compañeros contra cuatro jugadores del equipo que perdió el balón (blancos) que irán a esta zona a intentar recuperarlo, mientras, los otros cuatro (blancos) se quedan en la zona A y así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los recuperadores tienen toques libres hasta lograr pasar el balón a la otra zona. Cuando los recuperadores pasen el balón a la otra zona, ningún jugador del equipo que perdió el balón puede pasar a esta zona a recuperarlo hasta que un jugador del equipo rival toque el balón. Cuando el equipo en posesión del balón, lo eche fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo. Si quien echa el balón fuera es un jugador del equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que lo tenían.

MANTENIMIENTO 10x(5+5)



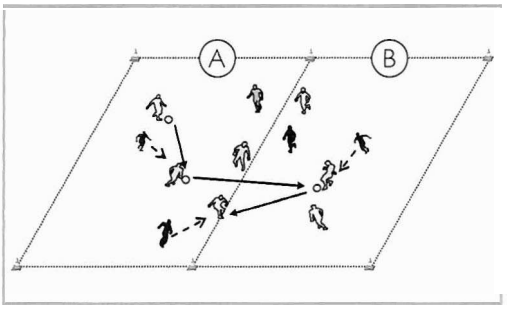
Superficie: 20x40 m. dividida en dos zonas iguales A y B
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno que a su vez juegan por quintetos)
Organización: Un equipo completo y la mitad del otro se colocan en una de las zonas (en este caso en A), la otra mitad se queda en la zona B.
Tarea: El equipo completo (blanco) juega para conservar la posesión del balón (en la zona A) y la mitad del otro equipo (negro) tratará de interceptarlo y pasarlo a sus compañeros de la otra zona B. Cuando suceda esto, los que recuperaron el balón (negros) pasan a jugar a la zona B junto a sus otros cinco compañeros contra cinco jugadores del equipo que perdió el balón (blancos) que irán a esta zona a intentar recuperarlo, mientras, los otros cinco (blancos) se quedan en la zona A y así sucesivamente.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los recuperadores tienen toques libres hasta lograr pasar el balón a la otra zona. Cuando los recuperadores pasen el balón a la otra zona, ningún jugador del equipo que perdió el balón puede pasar a esta zona a recuperarlo hasta que un jugador del equipo rival toque el balón. Cuando el equipo en posesión del balón, lo eche fuera o un jugador suyo de mas toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario y tendrán que ir al otro área a recuperarlo. Si quien echa el balón fuera es un jugador del equipo que está recuperando, el balón seguirá en posesión de los que lo tenían.

MANTENIMIENTO 3x3+3 en 2 áreas



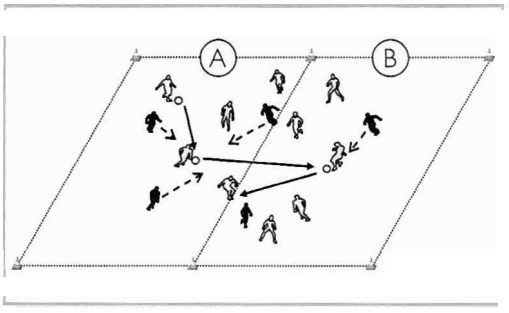
Superficie: 10x20 m dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 9 (3 equipos de 3 jugadores cada uno)
Organización: Los tres equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. el equipo que pierda el balón ya sea porque se lo interceptan/cortan, lo echa fuera o un jugador suyo da más toques de los permitidos; entonces, intercambian tarea con el equipo que estaba recuperado.

MANTENIMIENTO 4x4+4 en 2 áreas



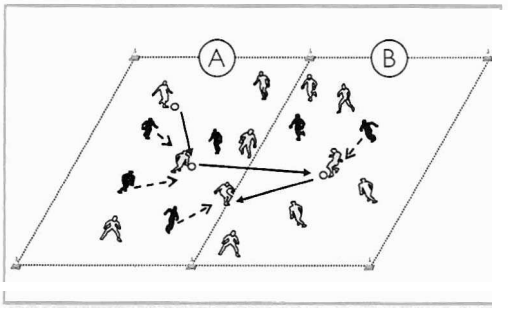
Superficie: 12x24 m, 15x30 m, dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 12 (3 equipos de 4 jugadores cada uno)
Organización: Los tres equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. el equipo que pierda el balón ya sea porque se lo interceptan/cortan, lo echa fuera o un jugador suyo da más toques de los permitidos; entonces, intercambian tarea con el equipo que estaba recuperado.

MANTENIMIENTO 5x5+5 en 2 áreas



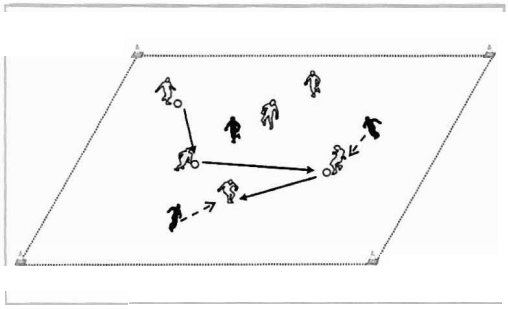
Superficie: 15x30 m, 20x30 m, dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 15 (3 equipos de 5 jugadores cada uno)
Organización: Los tres equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. el equipo que pierda el balón ya sea porque se lo interceptan/cortan, lo echa fuera o un jugador suyo da más toques de los permitidos; entonces, intercambian tarea con el equipo que estaba recuperado

MANTENIMIENTO 6x6+6 en 2 áreas



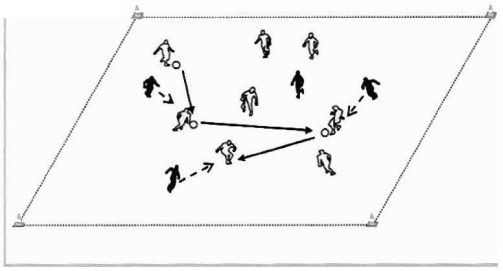
Superficie: 20x30, 30x40 m,dividida en dos zonas iguales (A y B)
Jugadores: 18 (3 equipos de 6 jugadores cada uno)
Organización: Los tres equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a uno solo en la otra. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea con el equipo que estaba recuperando el balón.

MANTENIMIENTO 3x3+3



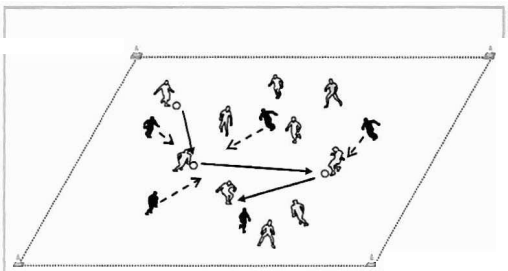
Superficie: 10x20 m.
Jugadores: 9 (3 equipos de 3 jugadores cada uno)
Organización: Los tres equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. el equipo que pierda el balón ya sea porque se lo interceptan/cortan, lo echa fuera o un jugador suyo da más toques de los permitidos; entonces, intercambian tarea con el equipo que estaba recuperado.

MANTENIMIENTO 4x4+4



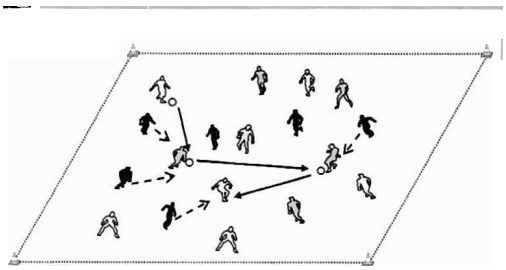
Superficie: 12x24 m, 15x30 m.
Jugadores: 12 (3 equipos de 4 jugadores cada uno)
Organización: Los tres equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. el equipo que pierda el balón ya sea porque se lo interceptan/cortan, lo echa fuera o un jugador suyo da más toques de los permitidos; entonces, intercambian tarea con el equipo que estaba recuperado.

MANTENIMIENTO 5x5+5



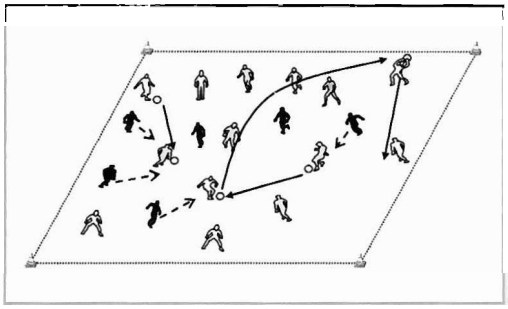
Superficie: 15x30 m, 20x30 m.
Jugadores: 15 (3 equipos de 5 jugadores cada uno)
Organización: Los tres equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. el equipo que pierda el balón ya sea porque se lo interceptan/cortan, lo echa fuera o un jugador suyo da más toques de los permitidos; entonces, intercambian tarea con el equipo que estaba recuperado.

MANTENIMIENTO 6x6+6



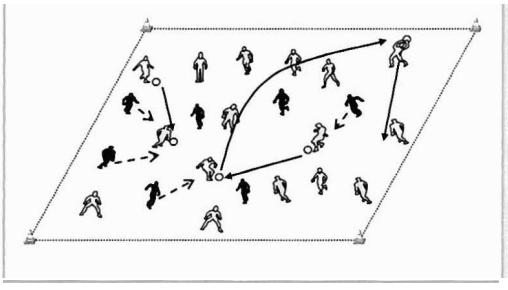
Superficie: 20x30 m, 30x40 m.
Jugadores: 18 (3 equipos de 6 jugadores cada uno)
Organización: Los tres equipos juegan por dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. El otro juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. el equipo que pierda el balón ya sea porque se lo interceptan/cortan, lo echa fuera o un jugador suyo da más toques de los permitidos; entonces, intercambian tarea con el equipo que estaba recuperado.

MANTENIMIENTO 6x(6+6+2 porteros)



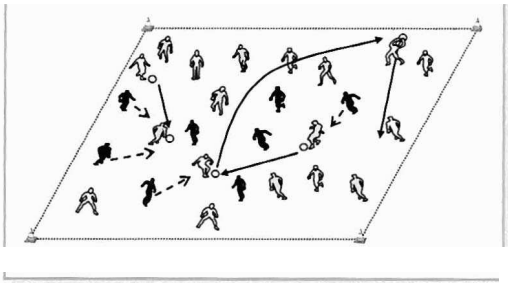
Superficie: Doble área (40x33 m).
Jugadores: 20 (3 equipos de 6 jugadores cada uno y 2 porteros)
Organización: Los tres equipos y los 2 porteros juegan dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón conjuntamente con los 2 porteros. El otro equipo juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea con el equipo que estaba recuperando el balón. Los porteros solo pueden controlar y pasar el balón con las manos, si pierden el balón, entonces, el equipo del jugador que le pasó el último intercambiará tarea con los recuperadores.

MANTENIMIENTO 7x(7+7+2 porteros)



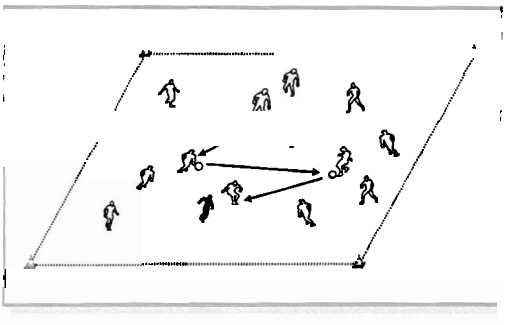
Superficie: Doble área (40x33m).
Jugadores: 23 (3 equipos de 7 jugadores cada uno y 2 porteros)
Organización: Los tres equipos y los 2 porteros juegan dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón conjuntamente con los 2 porteros. El otro equipo juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea con el equipo que estaba recuperando el balón. Los porteros solo pueden controlar y pasar el balón con las manos, si pierden el balón, entonces, el equipo del jugador que le pasó el último intercambiará tarea con los recuperadores.

MANTENIMIENTO 8x(8+8+2 porteros)



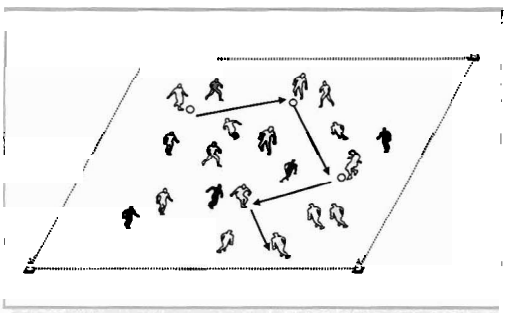
Superficie: Doble área (40x33m), 50x40 m.
Jugadores: 26 (3 equipos de 8 jugadores cada uno y 2 porteros)
Organización: Los tres equipos y los 2 porteros juegan dentro del área acotada.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón conjuntamente con los 2 porteros. El otro equipo juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea con el equipo que estaba recuperando el balón. Los porteros solo pueden controlar y pasar el balón con las manos, si pierden el balón, entonces, el equipo del jugador que le pasó el último intercambiará tarea con los recuperadores.

MANTENIMIENTO (4+4)x(4+4)



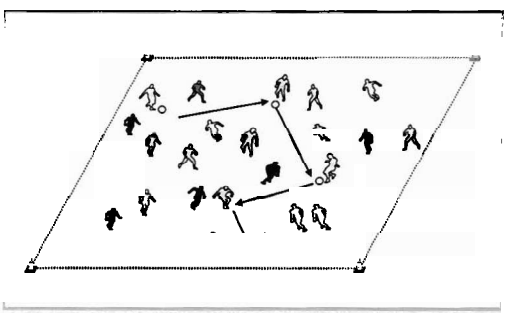
Superficie: 30x40 m, 40x40 m.
Jugadores: 16 (4 equipos de 4 jugadores cada uno)
Organización: Los cuatro equipos juegan por dentro del área acotada. Los distinguimos con petos.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. Los otros dos juegan para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a los dos equipos que tienen la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echan fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea con los dos equipos recuperadores. Cada cierto tiempo se van alternando los equipos que juegan conjuntamente.

MANTENIMIENTO (5+5)x(5+5)



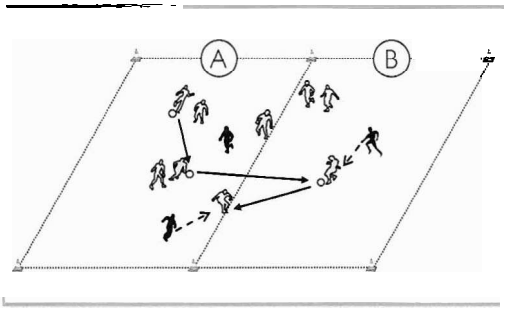
Superficie: 30x40 m, 40x40 m.
Jugadores: 20 (4 equipos de 5 jugadores cada uno)
Organización: Los cuatro equipos juegan por dentro del área acotada. Los distinguimos con petos.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. Los otros dos juegan para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a los dos equipos que tienen la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echan fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea con los dos equipos recuperadores. Cada cierto tiempo se van alternando los equipos que juegan conjuntamente.

MANTENIMIENTO (6+6)x(6+6)



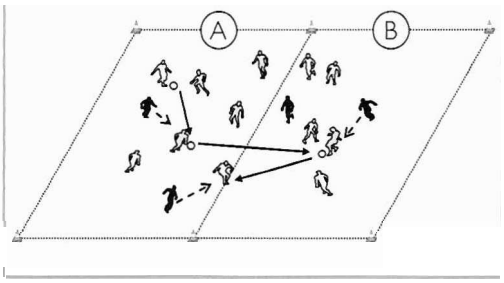
Superficie: 40x40 m, 50x40 m.
Jugadores: 24 (4 equipos de 6 jugadores cada uno)
Organización: Los cuatro equipos juegan por dentro del área acotada. Los distinguimos con petos.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. Los otros dos juegan para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a los dos equipos que tienen la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echan fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, se intercambia la tarea con los dos equipos recuperadores. Cada cierto tiempo se van alternando los equipos que juegan conjuntamente.

MANTENIMIENTO (3+3)x(3+3) en 2 áreas



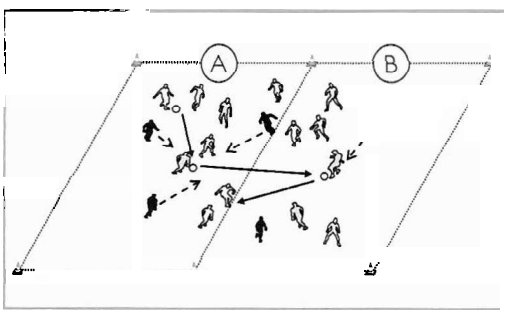
Superficie: 12x24 m, 15x30 m, dividida en dos áreas iguales A y B.
Jugadores: 12 (4 equipos de 3 jugadores cada uno)
Organización: Los cuatro equipos juegan por dentro del área acotada. Los distinguimos con petos.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. Los otros dos juegan para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a 1 solo en la otra. Cuando a los dos equipos que tienen la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echan fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, intercambia la tarea con los dos equipos recuperadores. Cada cierto tiempo se van alternando los equipos que juegan conjuntamente.

MANTENIMIENTO (4+4)x(4+4) en 2 áreas



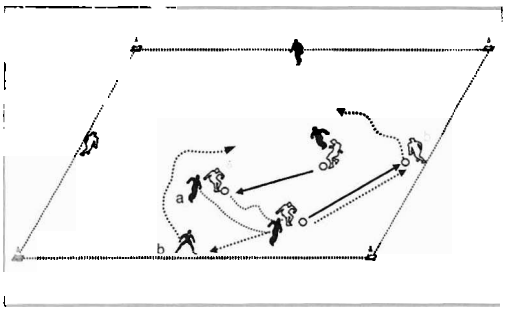
Superficie: 20x40 m, 40x40 m,dividida en dos áreas iguales A y B.
Jugadores: 16 (4 equipos de 4 jugadores cada uno)
Organización: Los cuatro equipos juegan por dentro del área acotada. Los distinguimos con petos.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. Los otros dos juegan para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a 1 solo en la otra. Cuando a los dos equipos que tienen la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echan fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, intercambia la tarea con los dos equipos recuperadores. Cada cierto tiempo se van alternando los equipos que juegan conjuntamente.

MANTENIMIENTO (5+5)x(5+5) en 2 áreas



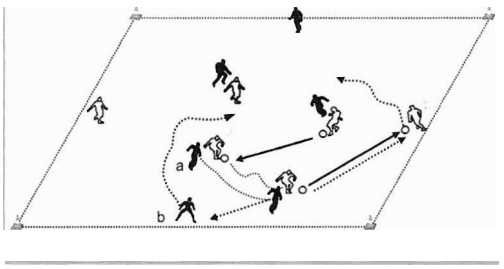
Superficie: 40x40 m, 50x40 dividida en dos áreas iguales A y B.
Jugadores: 20 (4 equipos de 5 jugadores cada uno)
Organización: Los cuatro equipos juegan por dentro del área acotada. Los distinguimos con petos.
Tarea: Dos equipos juegan para conservar la posesión del balón. Los otros dos juegan para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en una de las zonas y a 1 solo en la otra. Cuando a los dos equipos que tienen la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echan fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos entonces, intercambia la tarea con los dos equipos recuperadores. Cada cierto tiempo se van alternando los equipos que juegan conjuntamente.

MANTENIMIENTO (2x2)+(2x2) por fuera



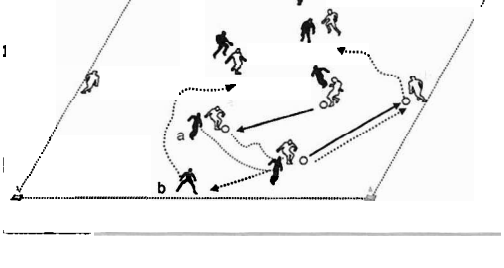
Superficie: 10x20 m.
Jugadores: 8 (2 equipos de 4 jugadores cada uno)
Organización: Cada jugador de un equipo lleva asignado un contrario. Dos jugadores de un equipo y sus rivales se colocan dentro del área acotada. Los otros dos y sus rivales se distribuyen alternativamente por fuera.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón con dos jugadores por dentro y dos por fuera. El otro equipo juega para recuperar el balón con los dos de dentro.
Reglas: Los jugadores pueden jugar sin límite de toques el balón. Cuando un jugador de los que están jugando por dentro pasa el balón a un compañero suyo de los de fuera, entonces, el jugador que recibe y su rival asignado entran dentro a jugar y quien le paso y su rival ocupan los lugares dejados por ellos. Si por error el pase es a un contrario se sigue la misma mecánica. Si el equipo poseedor echa el balón fuera entonces se cambia la tarea con los recuperadores.

MANTENIMIENTO (3x3)+(2x2) por fuera



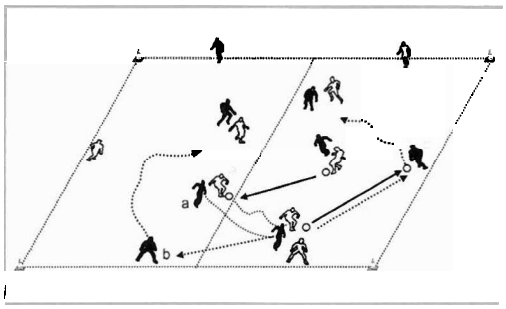
Superficie: 12x24 m.
Jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores cada uno)
Organización: Cada jugador de un equipo lleva asignado un contrario. tres jugadores de un equipo y sus rivales se colocan dentro del área acotada. Los otros dos y sus rivales se distribuyen alternativamente por fuera.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón con tres jugadores por dentro y dos por fuera. El otro equipo juega para recuperar el balón con los tres de dentro.
Reglas: Los jugadores pueden jugar sin límite de toques al balón. Cuando un jugador de los que están jugando por dentro pasa el balón a un compañero suyo de los de fuera, entonces, el jugador que recibe y su rival asignado entran dentro a jugar y quien le paso y su rival ocupan los lugares dejados por ellos. Si por error el pase es a un contrario se sigue la misma mecánica. Si el equipo poseedor echa el balón fuera entonces se cambia la tarea con los recuperadores.

MANTENIMIENTO (4x4)+(2x2) por fuera



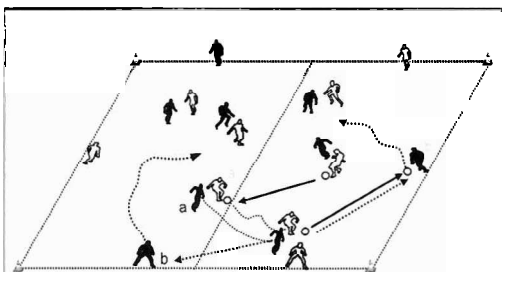
Superficie: 15x30 m.
Jugadores: 12 (2 equipos de 6 jugadores cada uno)
Organización: Cada jugador de un equipo lleva asignado un contrario. Cuatro jugadores de un equipo y sus rivales se colocan dentro del área acotada. Los otros dos y sus rivales se distribuyen alternativamente por fuera.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón con cuatro jugadores por dentro y dos por fuera. El otro equipo juega para recuperar el balón con los cuatro de dentro.
Reglas: Los jugadores pueden jugar sin límite de toques al balón. Cuando un jugador de los que están jugando por dentro pasa el balón a un compañero suyo de los de fuera, entonces, el jugador que recibe y su rival asignado entran dentro a jugar y quien le paso y su rival ocupan los lugares dejados por ellos. Si por error el pase es a un contrario se sigue la misma mecánica. Si el equipo poseedor echa el balón fuera entonces se cambia la tarea con los recuperadores.

MANTENIMIENTO (4x4)+(3x3) por fuera



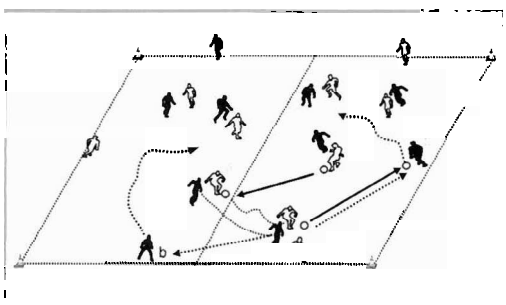
Superficie: 15x30 m.
Jugadores: 14 (2 equipos de 7 jugadores cada uno)
Organización: Cada jugador de un equipo lleva asignado un contrario. Cuatro jugadores de un equipo y sus rivales se colocan dentro del área acotada. Los otros tres y sus rivales se distribuyen alternativamente por fuera colocándose dos en los lados mas largos y uno en cada lado mas corto.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón con cuatro jugadores por dentro y tres por fuera. El otro equipo juega para recuperar el balón con sus cuatro jugadores de dentro.
Reglas: Los jugadores pueden jugar sin límite de toques al balón. Cuando un jugador de los que están jugando por dentro pasa el balón a un compañero suyo de los de fuera, entonces, el jugador que recibe y su rival asignado entran dentro a jugar y quien le paso y su rival ocupan los lugares dejados por ellos. Si por error el pase es a un contrario se sigue la misma mecánica. Si el equipo poseedor echa el balón fuera entonces se cambia la tarea con los recuperadores.

MANTENIMIENTO (5x5)+(3x3) por fuera



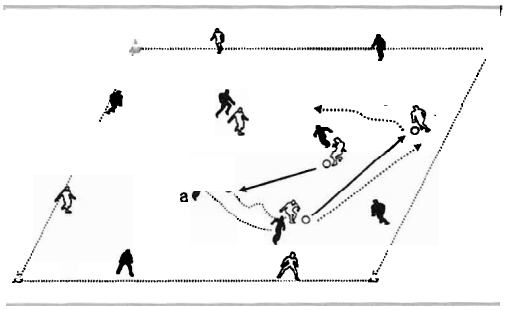
Superficie: 20x30 m
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno)
Organización: Cada jugador de un equipo lleva asignado un contrario. Cinco jugadores de un equipo y sus rivales se colocan dentro del área acotada. Los otros tres y sus rivales se distribuyen alternativamente por fuera colocándose dos en los lados mas largos y uno en cada lado mas corto.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón con cinco jugadores por dentro y tres por fuera. El otro equipo juega para recuperar el balón con sus cinco jugadores de dentro.
Reglas: Los jugadores pueden jugar sin límite de toques al balón. Cuando un jugador de los que están jugando por dentro pasa el balón a un compañero suyo de los de fuera, entonces, el jugador que recibe y su rival asignado entran dentro a jugar y quien le paso y su rival ocupan los lugares dejados por ellos. Si por error el pase es a un contrario se sigue la misma mecánica. Si el equipo poseedor echa el balón fuera entonces se cambia la tarea con los recuperadores.

MANTENIMIENTO (6x6)+(3x3) por fuera



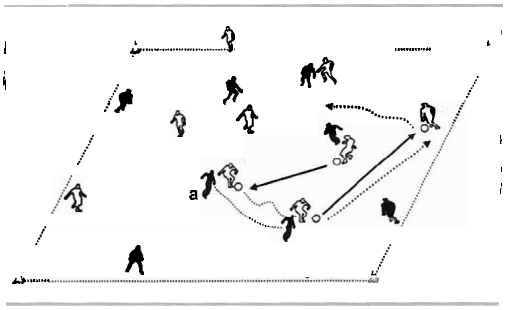
Superficie: 20x30 m.
Jugadores: 18 (2 equipos de 9 jugadores cada uno)
Organización: Cada jugador de un equipo lleva asignado un contrario. Seis jugadores de un equipo y sus rivales se colocan dentro del área acotada. Los otros tres y sus rivales se distribuyen alternativamente por fuera colocándose dos en los lados mas largos y uno en cada lado mas corto.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón con seis jugadores por dentro y tres por fuera. El otro equipo juega para recuperar el balón con sus seis jugadores de dentro.
Reglas: Los jugadores pueden jugar sin límite de toques al balón. Cuando un jugador de los que están jugando por dentro pasa el balón a un compañero suyo de los de fuera, entonces, el jugador que recibe y su rival asignado entran dentro a jugar y quien le paso y su rival ocupan los lugares dejados por ellos. Si por error el pase es a un contrario se sigue la misma mecánica. Si el equipo poseedor echa el balón fuera entonces se cambia la tarea con los recuperadores.

MANTENIMIENTO (4x4)+(4x4) paso/voy



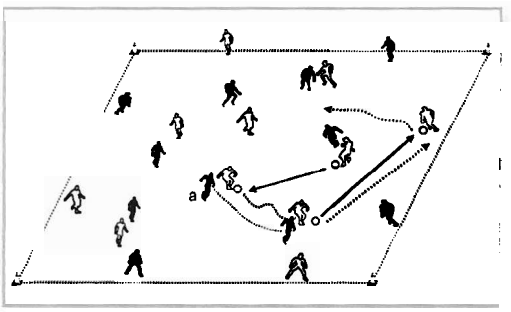
Superficie: 25x25 m.
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno)
Organización: Cuatro jugadores de cada equipo se colocan por dentro del cuadrado. Los restantes cuatro de cada equipo se colocan alternativamente dos en cada lado
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón con cuatro jugadores por dentro y cuatro por fuera. El otro equipo juega para recuperar el balón con sus cuatro jugadores de dentro, los otros cuatro esperan.
Reglas: Los jugadores pueden jugar sin límite de toques al balón. Cuando un jugador de los que están jugando por dentro pasa el balón a un compañero suyo de los de fuera, entonces, el jugador que recibe entra dentro a jugar y quien le pasó va a ocupar su lugar. Si por error el pase es a un contrario, este debe pasar el balón a un compañero suyo de dentro, pero él se queda en su sitio, y entonces serán estos quienes tengan la posesión del balón.. Si el equipo poseedor echa el balón fuera entonces se cambia la tarea con los recuperadores.

MANTENIMIENTO (5x5)+(4x4) paso/voy



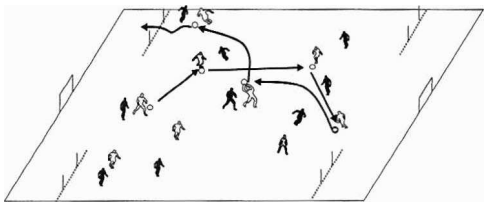
Superficie: 30x30 m.
Jugadores: 18 (2 equipos de 9 jugadores cada uno)
Organización: Cinco jugadores de cada equipo se colocan por dentro del cuadrado. Los restantes cuatro de cada equipo se colocan alternativamente dos en cada lado
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón con cinco jugadores por dentro y cuatro por fuera. El otro equipo juega para recuperar el balón con sus cinco jugadores de dentro, los otros cuatro esperan.
Reglas: Los jugadores pueden jugar sin límite de toques al balón. Cuando un jugador de los que están jugando por dentro pasa el balón a un compañero suyo de los de fuera, entonces, el jugador que recibe entra dentro a jugar y quien le pasó va a ocupar su lugar. Si por error el pase es a un contrario, este debe pasar el balón a un compañero suyo de dentro, pero él se queda en su sitio, y entonces serán estos quienes tengan la posesión del balón.. Si el equipo poseedor echa el balón fuera entonces se cambia la tarea con los recuperadores.

MANTENIMIENTO (6x6)+(4x4) paso/voy



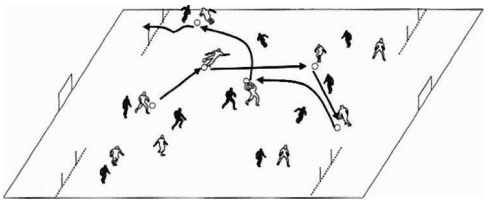
Superficie: 35x35 m.
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno)
Organización: Seis jugadores de cada equipo se colocan por dentro del cuadrado. Los restantes cuatro de cada equipo se colocan alternativamente dos en cada lado
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón con seis jugadores por dentro y cuatro por fuera. El otro equipo juega para recuperar el balón con sus seis jugadores de dentro, los otros cuatro esperan.
Reglas: Los jugadores pueden jugar sin límite de toques al balón. Cuando un jugador de los que están jugando por dentro pasa el balón a un compañero suyo de los de fuera, entonces, el jugador que recibe entra dentro a jugar y quien le pasó va a ocupar su lugar. Si por error el pase es a un contrario, este debe pasar el balón a un compañero suyo de dentro, pero él se queda en su sitio, y entonces serán estos quienes tengan la posesión del balón.. Si el equipo poseedor echa el balón fuera entonces se cambia la tarea con los recuperadores.

MANTENIMIENTO (8x8) y 4P fondos



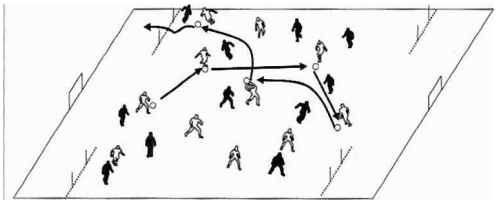
Superficie: 70x70 m. De área de penalty a área de penalty
Jugadores: 18 (2 equipos de 8 jugadores cada uno y 2 porteros)
Organización: En cada fondo colocamos 2 porterías abiertas de 7m de ancho cada una tal como muestra el gráfico. En el círculo central se colocan los dos porteros, uno de cada equipo. Los dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón y a intentar hacer gol en cualquiera de las cuatro porterías portátiles. Los porteros juegan de apoyo. El otro equipo juega para intentar recuperar el balón y cambiar la tarea.
Reglas: Se juega como máximo a tres toques. Los porteros solo pueden recibir y pasar con las manos y siempre intentando cambiar el juego. En el círculo central solo pueden estar los porteros. No pueden tocarse aunque sí anticiparse. El equipo que logre pasar el balón conduciéndolo entre las porterías se anota un tanto. Si el equipo poseedor echa el balón fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se cambia la tarea con los recuperadores. Cuando un equipo hace gol, inicia el juego el portero del equipo contrario.

MANTENIMIENTO (9x9) y 4P fondos



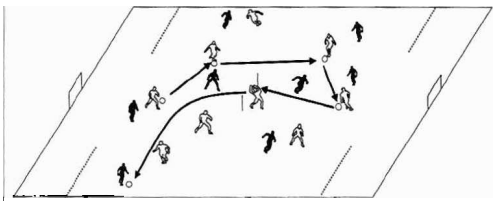
Superficie: 70x70 m. De área de penalty a área de penalty
Jugadores: 20 (2 equipos de 9 jugadores cada uno y 2 porteros)
Organización: En cada fondo colocamos 2 porterías abiertas de 7m de ancho cada una tal como muestra el gráfico. En el círculo central se colocan los dos porteros, uno de cada equipo. Los dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón y a intentar hacer gol en cualquiera de las cuatro porterías portátiles. Los porteros juegan de apoyo. El otro equipo juega para intentar recuperar el balón y cambiar la tarea.
Reglas: Se juega como máximo a tres toques. Los porteros solo pueden recibir y pasar con las manos y siempre intentando cambiar el juego. En el círculo central solo pueden estar los porteros. No pueden tocarse aunque sí anticiparse. El equipo que logre pasar el balón conduciéndolo entre las porterías se anota un tanto. Si el equipo poseedor echa el balón fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se cambia la tarea con los recuperadores. Cuando un equipo hace gol, inicia el juego el portero del equipo contrario.

MANTENIMIENTO (10x10) y 4P fondos



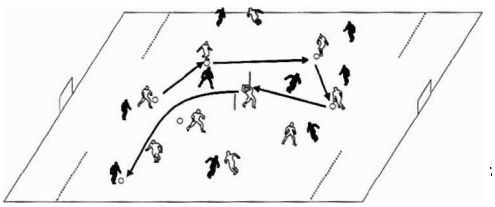
Superficie: 70x70 m. De área de penalty a área de penalty
Jugadores: 22 (2 equipos de 10 jugadores cada uno y 2 porteros)
Organización: En cada fondo colocamos 2 porterías abiertas de 7m de ancho cada una tal como muestra el gráfico. En el círculo central se colocan los dos porteros, uno de cada equipo. Los dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón y a intentar hacer gol en cualquiera de las cuatro porterías portátiles. Los porteros juegan de apoyo. El otro equipo juega para intentar recuperar el balón y cambiar la tarea.
Reglas: Se juega como máximo a tres toques. Los porteros solo pueden recibir y pasar con las manos y siempre intentando cambiar el juego. En el círculo central solo pueden estar los porteros. No pueden tocarse aunque sí anticiparse. El equipo que logre pasar el balón conduciéndolo entre las porterías se anota un tanto. Si el equipo poseedor echa el balón fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se cambia la tarea con los recuperadores. Cuando un equipo hace gol, inicia el juego el portero del equipo contrario.

MANTENIMIENTO (8x8) y 1P Círculo central



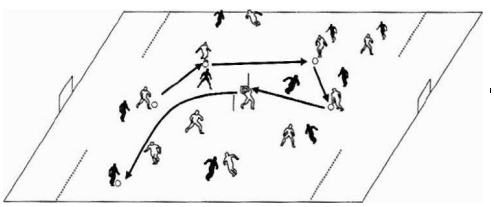
Superficie: 70x70 m. De área de penalty a área de penalty
Jugadores: 17 (2 equipos de 8 jugadores cada uno y 1 portero)
Organización: En el círculo central colocamos una portería abierta de 7m de ancho tal como muestra el gráfico. En ella se coloca el portero. Los dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón y a intentar hacer gol por cualquiera de los dos frentes de la portería portátil. El otro equipo juega para intentar recuperar el balón y cambiar la tarea.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. Si el portero logra parar un disparo, debe jugar con un jugador del otro equipo que esté lo mas alejado posible de la portería. Si un equipo hace gol y el balón lo recibe un jugador por el otro frente, este, sea del equipo que sea,no podrá de nuevo hacer gol hasta que al menos no lo haya tocado antes otro compañero suyo. Si el equipo poseedor echa el balón fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se cambia la tarea con los recuperadores. En el círculo central solo puede estar el portero.

MANTENIMIENTO (9x9) y 1P Círculo central



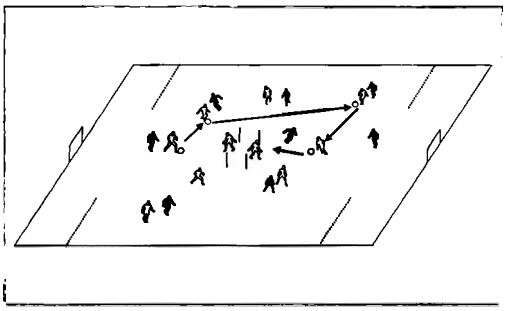
Superficie: 70x70 m. De área de penalty a área de penalty
Jugadores: 19 (2 equipos de 9 jugadores cada uno y 1 portero)
Organización: En el círculo central colocamos una portería abierta de 7 m de ancho tal como muestra el gráfico. En ella se coloca el portero. Los dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón y a intentar hacer gol por cualquiera de los dos frentes de la portería portátil. El otro equipo juega para intentar recuperar el balón y cambiar la tarea.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. Si el portero logra parar un disparo, debe jugar con un jugador del otro equipo que esté lo mas alejado posible de la portería. Si un equipo hace gol y el balón lo recibe un jugador por el otro frente, este, sea del equipo que sea,no podrá de nuevo hacer gol hasta que al menos no lo haya tocado antes otro compañero suyo. Si el equipo poseedor echa el balón fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se cambia la tarea con los recuperadores. En el círculo central solo puede estar el portero.

MANTENIMIENTO (10x10) y 1P Círculo central



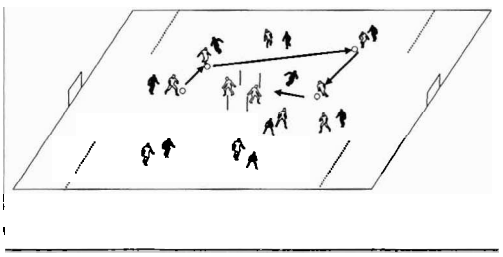
Superficie: 70x70 m. De área de penalty a área de penalty
Jugadores: 21 (2 equipos de 10 jugadores cada uno y 1 portero)
Organización: En el círculo central colocamos una portería abierta de 7 m de ancho tal como muestra el gráfico. En ella se coloca el portero. Los dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Un equipo juega a conservar el balón y a intentar hacer gol por cualquiera de los dos frentes de la portería portátil. El otro equipo juega para intentar recuperar el balón y cambiar la tarea.
Reglas: Se juega como máximo a dos toques. Si el portero logra parar un disparo, debe jugar con un jugador del otro equipo que esté lo mas alejado posible de la portería. Si un equipo hace gol y el balón lo recibe un jugador por el otro frente, este, sea del equipo que sea,no podrá de nuevo hacer gol hasta que al menos no lo haya tocado antes otro compañero suyo. Si el equipo poseedor echa el balón fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se cambia la tarea con los recuperadores. En el círculo central solo puede estar el portero.

MANTENIMIENTO (8x8) y 4P Círculo central



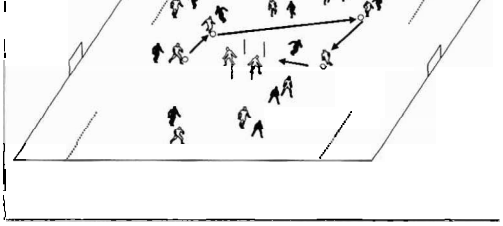
Superficie: 70x70 m. De área de penalty a área de penalty
Jugadores: 18 (2 equipos de 8 jugadores cada uno y 2 porteros)
Organización: En el círculo central colocamos cuatro porterías abiertas de 7m de ancho tal como muestra el gráfico. Los porteros se sitúan en dos porterías opuestas. Los dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Los porteros defienden una portería frontal y su contigua de la derecha. Un equipo juega para intentar hacer gol en cualquiera de las cuatro porterías portátiles mientras el otro juega para recuperarlo y mantenerlo en su posesión sin hacer gol. Pasado un determinado tiempo se cambian las tareas.
Reglas: Se juega como máximo a tres toques. Si el portero logra parar un disparo, debe jugar con un jugador del equipo que no le disparó y que esté lo mas alejado posible de la portería. Si un equipo hace gol y el balón lo recibe un jugador por el otro frente, este, sea del equipo que sea,no podrá de nuevo hacer gol hasta que al menos no lo haya tocado antes otro compañero suyo. Si el equipo poseedor echa el balón fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se cambia la tarea con los recuperadores. En el círculo central solo pueden estar los porteros.

MANTENIMIENTO (9x9) y 4P Círculo central



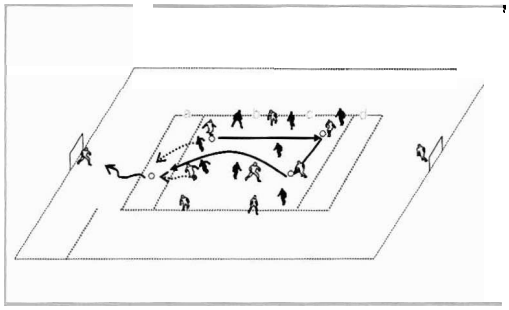
Superficie: 70x70 m. De área de penalty a área de penalty
Jugadores: 20 (2 equipos de 9 jugadores cada uno y 2 porteros)
Organización: En el círculo central colocamos cuatro porterías abiertas de 7m de ancho tal como muestra el gráfico. Los porteros se sitúan en dos porterías opuestas. Los dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Los porteros defienden una portería frontal y su contigua de la derecha. Un equipo juega para intentar hacer gol en cualquiera de las cuatro porterías portátiles mientras el otro juega para recuperarlo y mantenerlo en su posesión sin hacer gol. Pasado un determinado tiempo se cambian las tareas.
Reglas: Se juega como máximo a tres toques. Si el portero logra parar un disparo, debe jugar con un jugador del equipo que no le disparó y que esté lo mas alejado posible de la portería. Si un equipo hace gol y el balón lo recibe un jugador por el otro frente, este, sea del equipo que sea,no podrá de nuevo hacer gol hasta que al menos no lo haya tocado antes otro compañero suyo. Si el equipo poseedor echa el balón fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se cambia la tarea con los recuperadores. En el círculo central solo pueden estar los porteros.

MANTENIMIENTO (10x10) y 4P Círculo central



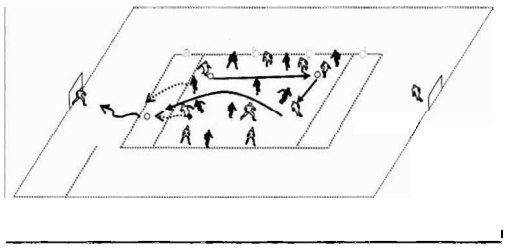
Superficie: 70x70 m. De área de penalty a área de penalty
Jugadores: 22 (2 equipos de 10 jugadores cada uno y 2 porteros)
Organización: En el círculo central colocamos cuatro porterías abiertas de 7m de ancho tal como muestra el gráfico. Los porteros se sitúan en dos porterías opuestas. Los dos equipos se colocan por dentro.
Tarea: Los porteros defienden una portería frontal y su contigua de la derecha. Un equipo juega para intentar hacer gol en cualquiera de las cuatro porterías portátiles mientras el otro juega para recuperarlo y mantenerlo en su posesión sin hacer gol. Pasado un determinado tiempo se cambian las tareas.
Reglas: Se juega como máximo a tres toques. Si el portero logra parar un disparo, debe jugar con un jugador del equipo que no le disparó y que esté lo mas alejado posible de la portería. Si un equipo hace gol y el balón lo recibe un jugador por el otro frente, este, sea del equipo que sea,no podrá de nuevo hacer gol hasta que al menos no lo haya tocado antes otro compañero suyo. Si el equipo poseedor echa el balón fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, se cambia la tarea con los recuperadores. En el círculo central solo pueden estar los porteros.

MANTENIMIENTO 8x8 PL



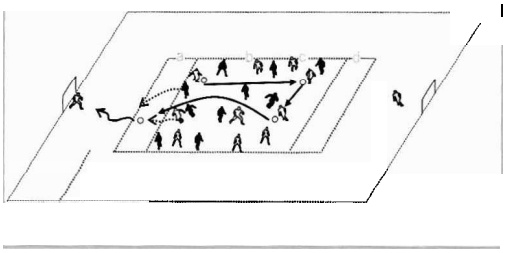
Superficie: 54x40 m dividida en cuatro zonas ("A" y "D" en los extremos de 10x40 m y dos en el medio "B" y "C" de 17x40.)
Jugadores: 18 (2 equipos de 8 jugadores cada uno y dos porteros)
Organización: Los 2 equipos se colocan en las dos zonas del medio B y C. Las zonas de los extremos se dejan libres. Los porteros se colocan en las porterías reglamentarias dl campo.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón por elevación a un compañero suyo que entre desmarcado cualquiera de las zonas extremas, cuando esto suceda el jugador receptor debe encarar la portería mas cercana a él y hacer gol. El otro equipo juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en las zonas centrales, en las extremas con toques libres. El receptor del balón en la zona extrema debe controlar el balón antes de que toque el suelo, sino queda anulado su ataque y el balón pasa al equipo contrario. Si hace el control y solo cuando lo haga, dos jugadores del rival pueden salir detrás de él para abortar el ataque. El pase debe hacerse entre zonas no contiguas (ejemplo: de C a A). Tanto en el caso de que el jugador haga gol como si no, el portero activo pasará el balón con la mano a un jugador del equipo que no atacó. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos,entonces, se intercambian la tarea.

MANTENIMIENTO 9x9 PL



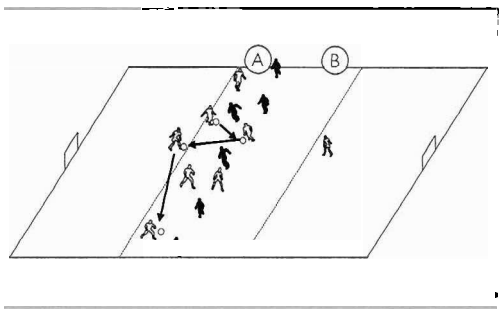
Superficie: 54x40 m dividida en cuatro zonas ("A" y "D" en los extremos de 10x40 m y dos en el medio "B" y "C" de 17x40.)
Jugadores: 20 (2 equipos de 9 jugadores cada uno y dos porteros)
Organización: Los 2 equipos se colocan en las dos zonas del medio B y C. Las zonas de los extremos se dejan libres. Los porteros se colocan en las porterías reglamentarias dl campo.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón por elevación a un compañero suyo que entre desmarcado cualquiera de las zonas extremas, cuando esto suceda el jugador receptor debe encarar la portería mas cercana a él y hacer gol. El otro equipo juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en las zonas centrales, en las extremas con toques libres. El receptor del balón en la zona extrema debe controlar el balón antes de que toque el suelo, sino queda anulado su ataque y el balón pasa al equipo contrario. Si hace el control y solo cuando lo haga, dos jugadores del rival pueden salir detrás de él para abortar el ataque. El pase debe hacerse entre zonas no contiguas (ejemplo: de C a A). Tanto en el caso de que el jugador haga gol como si no, el portero activo pasará el balón con la mano a un jugador del equipo que no atacó. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos,entonces, se intercambian la tarea.

MANTENIMIENTO 10x10 PL



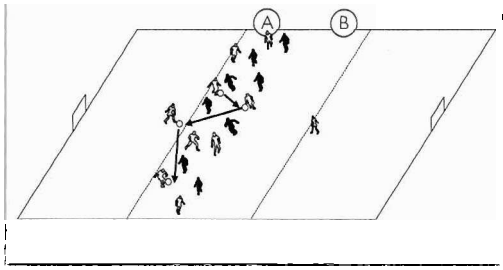
Superficie: 54x40 m dividida en cuatro zonas ("A" y "D" en los extremos de 10x40 m y dos en el medio "B" y "C" de 17x40.)
Jugadores: 22 (2 equipos de 10 jugadores cada uno y dos porteros)
Organización: Los 2 equipos se colocan en las dos zonas del medio B y C. Las zonas de los extremos se dejan libres. Los porteros se colocan en las porterías reglamentarias dl campo.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón y tratar de pasar el balón por elevación a un compañero suyo que entre desmarcado cualquiera de las zonas extremas, cuando esto suceda el jugador receptor debe encarar la portería mas cercana a él y hacer gol. El otro equipo juega para intentar interceptarlo/tocarlo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques en las zonas centrales, en las extremas con toques libres. El receptor del balón en la zona extrema debe controlar el balón antes de que toque el suelo, sino queda anulado su ataque y el balón pasa al equipo contrario. Si hace el control y solo cuando lo haga, dos jugadores del rival pueden salir detrás de él para abortar el ataque. El pase debe hacerse entre zonas no contiguas (ejemplo: de C a A). Tanto en el caso de que el jugador haga gol como si no, el portero activo pasará el balón con la mano a un jugador del equipo que no atacó. Cuando al equipo que tiene la posesión del balón se lo interceptan/tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos,entonces, se intercambian la tarea.

MANTENIMIENTO 6x6+2 GK Presión



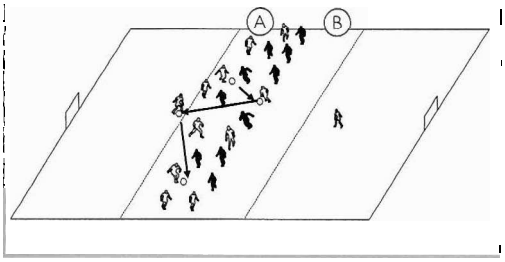
Superficie: 34x70 m dividida en dos zonas ("A" y "B") por la línea de medio campo.
Jugadores: 14 (2 equipos de 6 jugadores cada uno y dos porteros)
Organización: Cada equipo se coloca en su campo. Blancos en "A" y negros en "B". Los porteros se colocan por detrás de cada zona acotada perteneciente a su equipo.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón en su propio campo "A". El otro equipo irá a este campo a intentar recuperarlo y cuando lo haga debe pasar el balón a su portero y pasar a jugar para mantener el balón en su campo "B". El equipo contrario que perdió el balón irá ahora a intentar recuperarlo en campo rival y hacer lo mismo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques, los porteros a uno. Los porteros no pueden entrar a jugar dentro de las zonas acotadas, apoyan desde fuera. Cada recuperación y pase bueno a su portero se puntúa.

MANTENIMIENTO 8x8+2 GK Presión



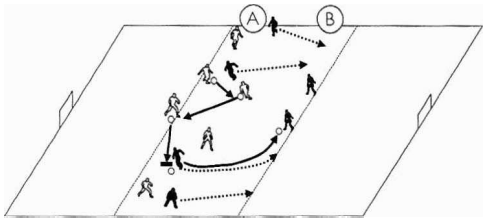
Superficie: 34x70 m dividida en dos zonas ("A" y "B") por la línea de medio campo.
Jugadores: 18 (2 equipos de 8 jugadores cada uno y dos porteros)
Organización: Cada equipo se coloca en su campo. Blancos en "A" y negros en "B". Los porteros se colocan por detrás de cada zona acotada perteneciente a su equipo.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón en su propio campo "A". El otro equipo irá a este campo a intentar recuperarlo y cuando lo haga debe pasar el balón a su portero y pasar a jugar para mantener el balón en su campo "B". El equipo contrario que perdió el balón irá ahora a intentar recuperarlo en campo rival y hacer lo mismo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques, los porteros a uno. Los porteros no pueden entrar a jugar dentro de las zonas acotadas, apoyan desde fuera. Cada recuperación y pase bueno a su portero se puntúa.

MANTENIMIENTO 10x10+2 GK Presión



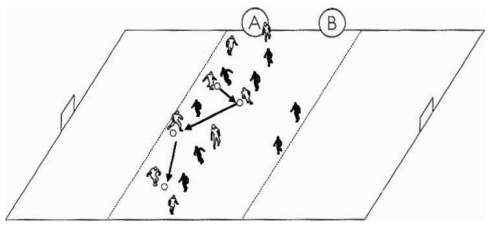
Superficie: 40x70 m dividida en dos zonas ("A" y "B") por la línea de medio campo.
Jugadores: 22 (2 equipos de 10 jugadores cada uno y dos porteros)
Organización: Cada equipo se coloca en su campo. Blancos en "A" y negros en "B". Los porteros se colocan por detrás de cada zona acotada perteneciente a su equipo.
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón en su propio campo "A". El otro equipo irá a este campo a intentar recuperarlo y cuando lo haga debe pasar el balón a su portero y pasar a jugar para mantener el balón en su campo "B". El equipo contrario que perdió el balón irá ahora a intentar recuperarlo en campo rival y hacer lo mismo.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques, los porteros a uno. Los porteros no pueden entrar a jugar dentro de las zonas acotadas, apoyan desde fuera. Cada recuperación y pase bueno a su portero se puntúa.

MANTENIMIENTO 6x4+2 Presión/iniciación.



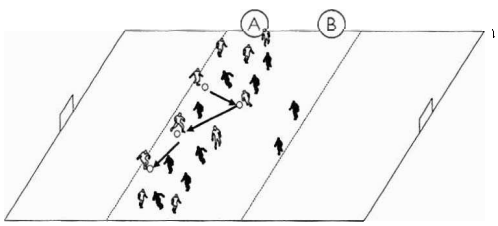
Superficie: 34x70 m dividida en dos zonas ("A" y "B") por la línea de medio campo.
Jugadores: 12 (2 equipos de 6 jugadores cada uno)
Organización: Cada equipo se coloca en su campo. Blancos en "A" y negros en "B".
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón en su propio campo "A". El otro equipo irá a este campo a intentar recuperarlo con cuatro de sus jugadores mientras los otros dos se quedan en su campo "A".Cuando lo recuperen deben pasar el balón a sus dos compañeros que se quedaron en su campo y pasar todos a jugar para mantener el balón en esta zona. El rival enviará a cuatro jugadores a recuperarlo y se quedarán dos en su zona.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los rivales no pueden pasar a recuperar el balón al campo contrario hasta que uno de los dos receptores haya tocado el balón.

MANTENIMIENTO 8x6+2 Presión/iniciación.



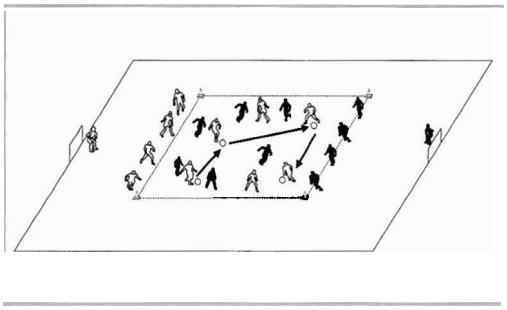
Superficie: 34x70 m dividida en dos zonas ("A" y "B") por la línea de medio campo.
Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno)
Organización: Cada equipo se coloca en su campo. Blancos en "A" y negros en "B".
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón en su propio campo "A". El otro equipo irá a este campo a intentar recuperarlo con cuatro de sus jugadores mientras los otros dos se quedan en su campo "A".Cuando lo recuperen deben pasar el balón a sus dos compañeros que se quedaron en su campo y pasar todos a jugar para mantener el balón en esta zona. El rival enviará a seis jugadores a recuperarlo y se quedarán dos en su zona.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los rivales no pueden pasar a recuperar el balón al campo contrario hasta que uno de los dos receptores haya tocado el balón.

MANTENIMIENTO 10x8+2 Presión/iniciación.



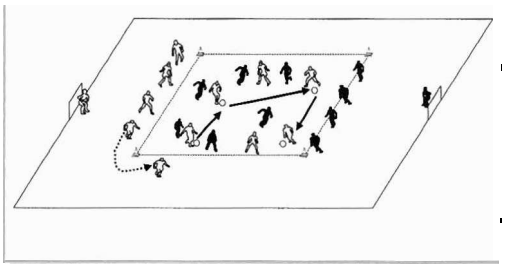
Superficie: 40x70 m dividida en dos zonas ("A" y "B") por la línea de medio campo.
Jugadores: 20 (2 equipos de 10 jugadores cada uno)
Organización: Cada equipo se coloca en su campo. Blancos en "A" y negros en "B".
Tarea: Un equipo juega para conservar la posesión del balón en su propio campo "A". El otro equipo irá a este campo a intentar recuperarlo con cuatro de sus jugadores mientras los otros dos se quedan en su campo "A".Cuando lo recuperen deben pasar el balón a sus dos compañeros que se quedaron en su campo y pasar todos a jugar para mantener el balón en esta zona. El rival enviará a ocho jugadores a recuperarlo y se quedarán dos en su zona.
Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los rivales no pueden pasar a recuperar el balón al campo contrario hasta que uno de los dos receptores haya tocado el balón.

MANTENIMIENTO 10x10 táctico



Superficie: Todo el terreno. En el medio delimitamos un área de 40x40 m.
Jugadores: 22 (2 equipos completos)
Organización: Cada equipo defiende una portería. Los jugadores de campo se distribuyen de la siguiente manera: Cuatro defensores de cada equipo se colocan entre el área de penalty de su equipo y el área marcada en el medio. El resto de jugadores se colocan dentro del área de 40x40 m. Los porteros en su correspondiente portería con varios balones detrás.
Tarea: El ejercicio comienza dentro del área 40x40 m. En ella se juega un 6x6 donde el equipo poseedor pueden apoyarse en sus cuatro jugadores de fuera pero solo a lo largo de la línea que forman en defensa. El equipo que logre conservar el balón y combinar entre ellos al menos un determinado número de pases seguidos (por ejemplo 8,9...) tiene derecho a efectuar un ataque 6x4 a la portería contraria defendida por sus cuatro defensas y el portero. Si esto ocurre los seis jugadores que fueron superados con los pases, permanecerán pasivos dentro de esta zona hasta que finalice el ataque. Los cuatro defensores del equipo atacante permanecen igualmente en su sitio.
Reglas: Los jugadores de dentro juegan a 2 toques como máximo, los de fuera a 1. El ataque tiene una duración limitada (15´). Acabado el ataque con gol, balón parado o fuera, el portero defensor debe coger uno y pasarlo inmediatamente a sus compañeros pasivos del área central. Estos intentarán conseguir los toques necesarios para tener opción al ataque antes de que los atacantes se replieguen al área central y dificulten sus combinaciones. Si durante el juego de conservación en el área central, al equipo poseedor le tocan el balón, lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, el balón pasa al rival.

MANTENIMIENTO 10x10 táctico



Superficie: Todo el terreno. En el medio delimitamos un área de 40x40 m.
Jugadores: 22 (2 equipos completos)
Organización: Cada equipo defiende una portería. Los jugadores de campo se distribuyen de la siguiente manera: Cuatro defensores de cada equipo se colocan entre el área de penalty de su equipo y el área marcada en el medio. El resto de jugadores se colocan dentro del área de 40x40 m. Los porteros en su correspondiente portería con varios balones detrás.
Tarea: El ejercicio comienza dentro del área 40x40 m. En ella se juega un 6x6 donde el equipo poseedor pueden apoyarse en sus cuatro jugadores de fuera donde los laterales se pueden mover hasta la línea divisoria del medio campo. El equipo que logre conservar el balón y combinar entre ellos al menos un determinado número de pases seguidos (por ejemplo 8,9..) tiene derecho a efectuar un ataque 8x4 a la portería contraria.Atacan los 6 de dentro mas los 2 laterales del equipo poseedor contra los cuatro defensas y el portero de los recuperadores. Los seis jugadores del equipo recuperador que fueron superados con los pases, permanecerán pasivos dentro de la zona central hasta que finalice el ataque. Los dos defensores del equipo poseedor permanecen igualmente en su línea defensiva.
Reglas: Los jugadores de dentro juegan a 2 toques como máximo, los de fuera a 1. El ataque tiene una duración limitada (15´). Acabado el ataque con gol, balón parado o fuera, el portero defensor debe coger uno y pasarlo inmediatamente a sus compañeros pasivos del área central. Estos intentarán conseguir los toques necesarios para tener opción al ataque antes de que los atacantes se replieguen al área central y dificulten sus combinaciones. Si durante el juego de conservación en el área central, al equipo poseedor le tocan el balón, lo echa fuera o un jugador suyo da mas toques de los permitidos, entonces, el balón pasa al rival.

EL ENTRENAMIENTO EN FÚTBOL

RONDOS Y MANTENIMIENTOS

Miguel Angel Portugal es Entrenador Nacional de Fútbol.

Como jugador se inició en las filas del Burgos C.F. para más tarde hacerlo en el Real Madrid en el período 1979-83, equipo con el que participó en las finales de la Copa de Europa y la Recopa en los años 1981 y 1983. Prosiguió su trayectoria en el Cádiz C.F., Rayo Vallecano, Castellón C.F., Valladolid y Córdoba. Fue internacional Sub 21 y olímpico por España.

Como entrenador, ha dirigido a nivel Nacional a la Arandina en 3ª División, al Real Madrid "B", en 2ªB, al Toledo y al Córdoba C.F. en 2ª división. Actualmente es el entrenador del R. M. Castilla, filial del Real Madrid, en la 2ª división española.

ISBN 84-95677-57-1